

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: filosofie

Studijní program: učitelství pro 2. stupeň ZŠ

Studijní obor: občanská výchova – český jazyk

Zdravý životní styl a jeho projevy v současné společnosti

**The Health Life Style and Its Aspects
in The Modern Society**

Diplomová práce: 2008–FP–KFL–167

Autor:

Zuzana KOCHOVÁ

Podpis:

Adresa:

K Vodárně 450

257 22, Čerčany

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Václavíková Helšusová, Ph.D.

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
97	3	-	-	59	2

V Liberci dne: 10.12.2008

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce.

Datum: 10.12.2008

Podpis:

.....
Zuzana Kochová

Poděkování

Mé poděkování patří PhDr. Lence Václavíkové Helšusové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, za přínosné a obohacující konzultace, cenné rady, její trpělivost, ochotu a vlídný přístup.

KOCHOVÁ Zuzana

DP–2009

Vedoucí DP: PhDr. Lenka Václavíková Helšusová, Ph.D.

Zdravý životní styl a jeho projevy v současné společnosti**Resumé**

Diplomová práce se zabývá popisem různých projevů zdravého životního stylu v současné společnosti. V obsáhlém úvodu jsou charakterizovány základní pojmy životní styl, životní způsob, kvalita života a životní úroveň, s kterými se dále v souvislosti se zdravým životním stylem pracuje. V následující části je formulován životní styl v kontextu jedince a společnosti, ve kterém je vymezena tematika dominantního životního způsobu a jeho alternativy. Dále je již práce zaměřena na zdravý životní styl. Jsou představeny jednotlivé varianty, popsány jejich projevy, příčiny a možné následky.

Klíčová slova

životní styl, životní způsob, kvalita života, životní úroveň, alternativní životní styl, zdravý životní styl

KOCHOVÁ Zuzana

DP–2009

Tutor: PhDr. Lenka Václavíková Helšusová, Ph.D.

The Health Life Style and Its Aspects in The Modern Society**Summary**

The Diploma Thesis focuses on description of various displays of Healthy Lifestyle in the society of today. Its comprehensive Prologue defines the basic terms - Lifestyle, Way of Life, Quality of life, Standard of Living, Alternative Lifestyle, Healthy Lifestyle, which are subsequently used in the context of Healthy Lifestyle. The following part outlines Lifestyle in the context of society and an individual, in which the topic of dominant Way of Life and its alternatives is set out. Furthermore, the Thesis focuses on Healthy Lifestyle, introducing its individual types, describing their manifestations, causes, and possible consequences.

Key words

Lifestyle, Way of Life, Quality of life, Standard of Living, Alternative Lifestyle, Healthy Lifestyle

KOCHOVÁ Zuzana

DP–2009

Betreuer: PhDr. Lenka Václavíková Helšusová, Ph.D.

Gesunder Lebensstil und seine Äußerungen in gegenwärtiger Gesellschaft**Zusammenfassung**

Die Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Beschreibung verschiedener Äußerungen gesundes Lebensstiles in gegenwärtiger Gesellschaft. In umfassender Einleitung sind die Grundbegriffe Lebensstil, Lebensweise, Lebensqualität und Lebensniveau charakterisiert, mit denen sich im Zusammenhang mit gesundem Lebensstil weiter arbeitet. In folgendem Teil ist der Lebensstil im Individuell- und Gessellschaftskontext formuliert. In diesem Kontext ist die Thematik dominanter Lebensweise und ihre Alternativen spezifiziert. Weiter konzentriert sich die Arbeit auf gesunden Lebensstil. Einzelne Variante sind dargestellt, ihre Äußerungen, Ursachen und mögliche Folgen beschrieben.

Schlüsselwörter

Lebensstil, Lebensweise, Lebensqualität, Lebensniveau, alternativer Lebensstil, gesunder Lebensstil

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 VYMEZENÍ TÉMATU A ZÁKLADNÍCH POJMŮ	10
1.1. ŽIVOTNÍ ZPŮSOB / ŽIVOTNÍ STYL.....	12
1.1.1 Životní způsob	12
1.1.2 Životní styl.....	13
1.1.3 Potřeby	14
1.1.4 Hodnoty	16
1.2. KVALITA ŽIVOTA	19
1.3. ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ	22
2 ŽIVOTNÍ STYL JEDINCE A SPOLEČNOSTI.....	25
2.1. ŽIVOTNÍ STYL SPOLEČNOSTI	25
2.1.1 Dominantní životní způsob.....	26
2.1.2 Konzumní životní styl.....	27
2.2. ŽIVOTNÍ STYL JEDINCE.....	30
2.3. ŽIVOTNÍ STYL SKUPIN	32
3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	35
3.1. ASPEKTY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	39
3.1.1 Vzdělání	40
3.1.2 Povolání	42
3.1.3 Volný čas	44
4 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A VÝŽIVA.....	47
4.1. VÝŽIVA A STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI.....	47
4.2. ZDRAVÁ VÝŽIVA	50
4.3. ZDRAVÉ VÝŽIVOVÉ STYL.....	51
4.3.1 Vegetariánství	52
4.3.2 Makrobiotika.....	56
4.3.3 Dělená strava.....	59
4.3.4 Výživa podle krevních skupin	61

4.3.5	Alternativní diety	63
4.3.6	Biopotraviny	64
4.4.	ANALÝZA PROJEVŮ ZDRAVÉ VÝŽIVY U ČESKÉ POPULACE	67
4.5.	VÝŽIVA – MÉDIA A KOMERCE	70
5	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A SPORT / FITNESS / WELLNESS	72
5.1	SPORT	72
5.2	SOCIÁLNÍ DIFERENCIACE SPORTOVÁNÍ U ČESKÉ POPULACE.....	74
5.3	FITNESS A WELLNESS	76
5.3.1	Fitness	76
5.3.2	Wellness.....	77
6	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A EKOLOGICKÉ PROJEVY	80
6.1	DOBROVOLNÁ SKROMNOST	82
6.2	TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOTNÍ STYL	84
6.3	EKOLOGICKY PŘÍZNIVÝ ŽIVOTNÍ STYL	86
	ZÁVĚR	88
	SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ	90
	SEZNAM GRAFŮ	95
	SEZNAM PŘÍLOH.....	96

ÚVOD

Životní styl výrazným způsobem ovlivňuje zdravotní stav člověka. Domnívám se, že si tuto skutečnost většina lidí uvědomuje nebo si ji začíná uvědomovat. I přesto, že se lidé o životní styl a jeho vliv na zdraví zajímají stále více, zaujímají ke svému zdraví různé postoje. Vzniká tak celá řada životních stylů, které jsou zaměřené na zdraví, ale projevují se různými způsoby. Každý z nás si zdravý životní styl představujeme jinak, ovšem hlavní význam vidíme všichni právě ve **zdraví**.

Existence tolika životních stylů zaměřených na zdraví člověka mě také vedlo k tomu, tyto „**zdravé životní styly**“ popsat, formulovat jejich projevy a uspořádat je do přehlednější formy.

Obsáhlá úvodní část mé diplomové práce se bude věnovat vymezení základních pojmů, které se zdravým životním stylem souvisí, a proto je nezbytné se s nimi seznámit. Především se bude jednat o charakteristiku výrazů životní styl a životní způsob a jejich hlavní determinanty, které je formují, tedy potřeby a hodnoty lidí. Základní pojmy doplní stejně důležité výrazy kvalita života a životní úroveň. V další části práce se pokusím objasnit životní styl v kontextu jedince a společnosti, ve kterém definuji tematiku dominantního životního způsobu, od se již zaměřím na jeho alternativy, především na jednotlivé varianty orientované na zdraví, tedy tzv. **zdravé životní styly**.

Zdravý životní styl a pojmy s ním spojené popíši z pohledu sociologie, která je pro mou práci zásadní. Vybrané pojmy však často nejsou jen předmětem sociologie, ale zasahují i do dalších vědních oborů, proto tam kde to bude pro pochopení kontextu důležité, doplním také hlediska dalších vědních oborů. Týká se to takových disciplín jakými jsou sociální psychologie, ekonomie, ekologie a dalších.

Zdravý životní styl rozdělím do tří oblastí podle toho, na co jsou jeho projevy převážně orientované. Budu se zabývat zdravým životním stylem z hlediska projevů spojených s výživou, sportovním vyžitím a ekologií. Zásadní podíl bude tvořit kapitola zaměřená na zdravý životní styl v souvislosti s výživou. Důvodem je především to, že výživa tvoří základ nebo alespoň podstatnou část téměř každého životního stylu zaměřeného na zdraví. Díky tomu také existuje veliké množství alternativ výživových

stylů. Další část práce pak bude věnována neméně důležitým projevům zdravého životního stylu ve vztahu ke sportu a ekologii.

Smyslem diplomové práce je popsání různých postojů, jejich následné pochopení a tím zmapování situace problematiky zdravého životního stylu. Z tohoto vyplývá, že charakter této práce je popisující (deskriptivní).

Cílem mého snažení je zodpovězení otázek: **Jaké existují projevy zdravých životních stylů v současné společnosti?** Další dílčí podotázky jsou: Co má vliv na zdravý životní styl? Co určuje jeho různé projevy? Jaké jsou příčiny a následky těchto stylů?

Diplomová práce bude mít význam v tom, že seznámí případné zájemce o toto téma s ucházejícím množstvím informací a s různými pohledy na tuto problematiku. Uspořádá zdravé životní styly podle jejich různě zaměřených projevů. Jednotlivé projevy představí a objasní jejich příčiny a následky.

1 Vymezení tématu a základních pojmů

Zdravý životní styl může pro každého znamenat něco zcela jiného, i přesto že jediným klíčovým pojítkem mezi různými životními styly jsou lidé. Existuje nepřehledné množství informací o zdraví a s ním spojených pojmů. V knihách, časopisech, médiích nalézáme mnoho zaručených informací, instrukcí, příruček, které nám radí „jak na to“, ale ne vždy se musí jednat o hodnotné informace, přiznejme si, že kvalitních informací na toto téma není nadbytek. Tato práce se snaží popsat a blíže charakterizovat téma zdravého životního stylu, snaží se obsáhnout toto obšírné téma, poukázat na různé životní styly, na odlišné chápání a vidění zdravého životního stylu a v neposlední řadě upozornit na různorodé styly, které považují různí lidé za zdravé, a s kterými se můžeme v soudobé společnosti setkat. Práce se pokouší o orientaci nejen na cestách a stezkách našeho životního stylu, ale také o to, seznámit nás s různými alternativami životního stylu, jejich podobami, přednostmi, ale i hrozbami, které mohou obnášet.

Ještě předtím než se budeme věnovat tématu zdravého životního stylu, je důležité si vyjasnit důležité pojmy, se kterými se budeme v celé práci setkávat. Základní pojmy, které nás budou celou prací provázet, jsou: *životní styl*, *životní způsob*, *kvalita života* a *životní úroveň*. Na úvod si tyto jednotlivé kategorie alespoň stručně charakterizujeme.

Pojmy životní styl a životní způsob jsou často chápány jako synonyma. Vycházejme z definice pojmu *životního způsobu* pro označení systému významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí charakteristických pro určitý subjekt (jedince, skupinu nebo společnost jako dané nositele životního způsobu).¹ Blíže se tedy jedná o soubor typických činností, kterými lidé rozdílnými způsoby uspokojují a rozvíjejí své potřeby, dále o soubory vztahů, které v tomto oběhu činností a potřeb vznikají a v neposlední řadě o souhrn s těmito činnostmi a vztahy spojených hodnot, norem a idejí.²

¹ DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: UK FF, 2006, s. 80.

² PÁCL, P. *Sociologie životního způsobu*. Praha: SPN, 1988, s. 5.

V návaznosti na pojetí obecné kategorie životního způsobu můžeme mluvit o konkrétnější kategorii *životního stylu*, a to na úrovni jednotlivce a na úrovni skupiny.³ Blíže pak životní styl označuje vědomé uplatňování některých životních projevů a zároveň případy, kdy chceme postihnout nestandardní životní způsoby jedinců či skupin.⁴

Kvalita života je pojem, který lze stručně jen těžko vymezit. Sociální psychologie se zaměřuje na individuální aspekt prožívání a pocitů spokojenosti – štěstí, zatímco sociologie se zaměřuje spíše na blahobyt, zajímá ji nikoliv individuální prožívání, ale stav a proměnlivost úrovně kvality života celé společnosti.⁵ My se pak zaměříme především na kvalitu života související se zdravím, tedy na různé aspekty a okolnosti, které ovlivňují či určují stav zdraví a tím i značně působí na kvalitu života.

Ačkoliv termín *životní úroveň* pochází z kategorie ekonomické, pro vymezení životních stylů je velice důležitý. Jedná se o rozsah a kvalitu spotřeby jednotlivce, domácnosti, skupiny obyvatelstva či celé populace, tato spotřební úroveň je přímo spjata s úrovní příjmů nebo majetku. Jinak lze také říci, že se jedná o formu uspokojování lidských potřeb, ať už materiálních či nemateriálních, zbožím a službami. Životní úroveň tedy označuje uspokojování životních potřeb lidí a souhrn podmínek vyplývajících ze společenských vztahů, při nichž jsou tyto vztahy uspokojovány.⁶

Výše jmenované pojmy jsou východiskem této práce, následuje tedy podrobnější popis a bližší určení těchto výrazů.

³ DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: UK FF, 2006, s. 80.

⁴ PÁČL, P. *Sociologie životního způsobu*. Praha: SPN, 1988, s. 10.

⁵ MOŽNÝ, I. *Česká společnost: Nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál 2002, s. 14-15.

⁶ ČERVENKA, J. Vývoj ekonomiky a životní úrovně. In *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003, s. 113.

1.1. Životní způsob / životní styl

V terminologii sociologie životního způsobu / stylu existují dvě hlavní kategorie: životní způsob a životní styl a k nim se občas řadí i třetí, specifický termín životní sloh.⁷ V užívání těchto termínů je jistá nejednoznačnost. Jedním pojmem jsou někdy označovány různé skutečnosti a naopak různé pojmy se používají pro označení stejného jevu.⁸

1.1.1 Životní způsob

Životní způsob jsme si již charakterizovali v úvodní kapitole, nyní tedy přistupme ke konkrétnějšímu vymezení vzniku životního způsobu.

Všechny objektivní danosti (tedy životní podmínky), v nichž se rozvíjí společenské bytí v určité fázi historického vývoje, mají roli určitého „výchozího“ životního způsobu. Jednotlivec i společnost na tyto danosti reaguje (lépe řečeno, musí na ně nějak reagovat), zaujímá k nim určité stanovisko, hodnotí je z hlediska toho, zda a jak odpovídají jeho hodnotám, potřebám atd. Na základě našeho individuálního postoje nebo postoje společnosti k životním podmínkám uskutečňujeme a určujeme vlastní způsob života. V rámci tohoto popisu lze pak životní způsob definovat v podstatě jako reakci člověka nebo společnosti na své životní podmínky.⁹

Vzhledem k přímé vazbě životních podmínek a způsobu života je pak následující rovnice zcela nesporná: **změna životních podmínek = změna životního způsobu**. Změna životního způsobu nemusí mít stejnou intenzitu a hodnotu jako změna životních podmínek a nemusí následovat v bezprostředním časovém sledu. Důvodem může být jistá navyklost stávajícího životního způsobu, neochota nebo menší přizpůsobivost ke změně. Další příčinou může být to, že životní způsob není ovlivňován jen životními podmínkami, ale i konkrétní osobou jako takovou, se všemi jejími individuálními životními podmínkami, okolnostmi, hodnotami atd. Jednotlivci se odlišují a stejně tak se

⁷ Životní sloh v české sociologii představuje pouze jeden přístup, a to v souvislosti s architektem Karlem Honzíkem. Jeho pojetí životního slohu vychází ze vzájemně vztahných forem, jimiž se projevuje život lidské společnosti v určité historické situaci.

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 67-68.

⁸ Tamtéž, s. 65-68.

⁹ DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: UK FF, 2006, s. 81.

odlišují i jejich reakce na shodnou či zcela rozdílnou situaci, v našem případě obecnou změnu životních podmínek.¹⁰ „Člověk mezi teoreticky existujícími i prakticky realizovatelnými variantami životního způsobu hledá tu, kterou ve svých specifických podmínkách vůbec může naplnit a která by současně v daném okamžiku nejvíce odpovídala a vyhovovala jeho potřebám, hodnotám, jeho představě o naplnění sociálních rolí, jejichž je nositelem.“¹¹ Problematika způsobu života má komplexní a multidisciplinární charakter, což potvrzuje to, že životní způsob je pojetím společenské reality a všechny komponenty společenské reality jsou pro jeho formování podstatné.¹²

Dodejme, že otázky ohledně způsobu života si klademe neustále. A co je pro nás podstatné při utváření našeho životního způsobu? Jsou to především otázky po našich hodnotách, po smyslu našeho života. Většinou nás zajímá, jak máme správně žít, abychom realizovali nějaký smysl života, abychom měli proč žít a abychom věděli proč žijeme. To už je však obvykle spojeno s vytvářením konkrétního životního stylu.

1.1.2 Životní styl

Kategorii životního stylu jsme si označili za něco konkrétnějšího, než je kategorie životního způsobu, i přesto obě vyplývají ze společenských postojů.¹³

Můžeme mluvit o třech poznávacích rovinách životního stylu, a to o životním stylu jedinců, jednotlivých sociálních skupin i společnosti. Každý z nás je jiný, rozdíly mezi námi nejsou jen čistě individuální, jsou často společné určitým skupinám, ke kterým at' chceme nebo nechceme patříme na základě věku, vzdělání, profesí atd.¹⁴

Podle jmenovaných poznávacích rovin si nyní určíme základní rozdíl mezi životním stylem jedince a skupiny. Za *životní styl jedince* je možné pokládat konkrétní životní způsob vyznačující se vnitřní jednotou, koherentností, jeho části si navzájem odpovídají, jsou v souladu, mají společný základ nebo vycházejí ze stejné podstaty, udržují jednotný směr, tj. jednotný „styl“, který se odráží ve všech podstatných aktivitách, vztazích apod. představitele daného životního stylu. *Životní styl skupiny* znázorňuje již zobecněné,

¹⁰ DUFFKOVÁ, J., TUČEK, M. Proměny způsobu života. In *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003, s. 168.

¹¹ Tamtéž, s. 169.

¹² HULÁKOVÁ, M. *Životní způsob a problém hodnot*. Praha: Academia, 1980, s. 8.

¹³ Tamtéž, s. 46-47.

¹⁴ FRIEDLANDEROVÁ, H., TUČEK, M. a MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: SLON, 2000, s. 154.

charakteristické společné rysy životního způsobu, jeho podstatných, určujících aspektů, které jsou typické pro většinu členů nějaké skupiny (např. skupiny vznikající v souvislosti s profesí a přípravou na ni: životní styl sportovců, studentů apod.).¹⁵

Zásadní rozdíl mezi životním stylem a životním způsobem je v tom, že životní styl se projevuje pouze u některých lidí, zatímco životní způsob vzniká u každého člověka. Obě kategorie úzce souvisí s **potřebami** a **hodnotami**. Ať už žijeme jakýmkoli způsobem života snažíme se uspokojit své potřeby a hodnoty. Teprve pokud se nám nějakým způsobem daří to, můžeme se rozhodnout, zda jsou pro nás některé hodnoty natolik důležité, že si na jejich základě vytvoříme svůj specificky orientovaný styl života, nebo nikoliv. Otázky potřeb a hodnot jsou v tomto smyslu zcela zásadní, a proto se jim budeme věnovat v následujících kapitolách.

1.1.3 Potřeby

Potřeby znázorňují soubory vrozených nebo získaných požadavků organismu, které u daného jedince vzbuzují pocity jistého nedostatku, čímž ho motivují k cílenému jednání. Potřeby tak podmiňují lidské chování a ovlivňují jeho pravděpodobnost, stávají se podnětem určité aktivity. Na základě potřeb se rozvíjí zájmy, a to když je určitým potřebám přikládán různý motiv, v důsledku čehož dochází k již konkrétnímu zaměření lidské aktivity.¹⁶

Kolik toho vlastně lidé potřebují, aby byli spokojení? Zdá se, že lidé potřebují právě tolik, nač zrovna mají. Mnohé z potřeb, které lidé považují za své vlastní potřeby, jsou ve skutečnosti potřeby trhu, aby mohli výrobci úspěšně prodávat své zboží, musí toto zboží někdo spotřebovat – činit lidi uměle nespokojenými je úlohou reklamy. Cíle reklamy jsou nesnadné, musí přesvědčit nadměrné konzumenty, kterým v podstatě nic nechybí, o pravém opaku. Moderní svět velkých organizací je do velké míry anonymní. Důležité je, aby měl každý možnost, vyjádřit právě svou zvláštnost, neopakovatelnost. Ti, kdo si nemohou dovolit výrobky zhotovené podle individuálních přání, mají jedinou možnost, mít stále co nejvíce nových věcí, tedy těch, které druzí zatím ještě nemají.¹⁷

¹⁵ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 69.

¹⁶ Tamtéž, s.37.

¹⁷ KELLER, J. *Až na dno blahobytu*. Praha: Hnutí DUHA, 1993, s. 32-33.

Existuje nepřehledné množství potřeb, které se dají členit z celé řady hledisek. Uvedeme si dvě odlišná pojetí dělení potřeb podle Fromma a Kellera a pro přehlednost je doplníme dělením nejčastěji uváděným.

Frommovo pojetí potřeb je vědecky volnějším a moralizujícím rázu, tento německý sociální psycholog členil potřeby na pravé (přirozené) a nepravé (falešné). Potřeby pravé považoval za ty pro společnost i člověka užitečné, nepravé pak za ty negativní. Nepravé potřeby označoval za produkt jiných potřeb, kterým svým splňováním také slouží. Za hlavní měřítko potřeb pokládal jejich autentičnost a sílu, které vedou člověka za hranice skromnosti i rozumového odstupu.¹⁸ **Kellerovo** pojetí potřeb je spíše rázu ekologického. Potřeby dělí na přirozené a vnucené. Podle něj byli lidé z velké míry připraveni o možnost uspokojovat své základní potřeby tak, jak jim dříve dovozovala příroda. Zničení přírody následkem ekonomického růstu přispělo k tomu, že lidé musí stále větší část svých potřeb uspokojovat nepřirozeným a umělým způsobem, jsou to vlastně potřeby vnucené. Tyto vnucené potřeby dělí na několik druhů: potřeby kompenzující minulé ztráty (např. umělé bazény, jelikož v řekách se již koupat nedá), potřeby vyvolané nutností nápravy napáchaných škod (např. čistící zařízení, lapače plynů) a potřeby vytvořené předcházejícím rozvojem (např. potřeba vytváření nových pracovních míst). Zároveň upozorňuje na to, že pro společnost tohoto století je významný především růst životní úrovně. Tyto potřeby úroveň života příliš nezvyšují, ovšem kdyby nebyly uskutečňovány, úroveň by zcela jistě klesla, proto se stávají nezbytnými.¹⁹

Nehledě na různorodost pohledů ohledně dělení potřeb se nejčastěji můžeme setkat s následujícím dělením: potřeby primární (vztahují se k prosté fyzické existenci, např. hlad, žízeň) a potřeby sekundární (socio-kulturní, naučené, potřeby vzniklé v rámci socializačního procesu nebo uspokojováním potřeb primárních).²⁰

Zde by se mohla naskytnout otázka, zda vůbec existují **rozumné potřeby**. Idea rozumných potřeb se objevila již v antické filosofii, např. v dílech kyniků (považovali za základ štěstí a ctnosti vzdání se bohatství, slávy a všech smyslových požitků) nebo

¹⁸ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 37-38.

¹⁹ KELLER, J. *Až na dno blahobytu*. Praha: Hnutí DUHA, 1993, s. 30-31.

²⁰ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 38.

stoiků (je třeba žít podle přírody, štěstí spočívá v oproštění se od vášní, v klidu duše). Koncepce rozumných potřeb měla jeden z vrcholů v 18. století v osvícenské filozofii. **Paul Heinrich Dietrich von Holbach** navrhl dva směry, které vznikly jako odezva na již tehdejší zvyšování potřeb. Individualistické řešení představovalo rozumné sebeomezení potřeb, které mělo vést k obecnému blahu a svobodě člověka. Celospolečenské řešení spočívalo v zákonem daném usměrňování zvyšování potřeb.²¹

Samozřejmě i nyní je problematika rozumných potřeb stále aktuální. V současnosti je spojena především s tzv. ekologickými životními styly. Projevům těchto stylů se budeme věnovat blíže později.

Pokud tedy budeme sledovat to, co vede konkrétního jedince k volbě určitého životního stylu resp. konkrétního alternativního životního stylu, stojí v pozadí za dobrovolným rozhodnutím se pro určitý životní styl zpravidla hodnoty. Docházíme tedy k problematice hodnot, k přístupům, kdy uznáváme jisté hodnoty jako klíčové, kvůli nimž jsme ochotni podstoupit větší či menší rizika.

1.1.4 Hodnoty

Pro významy a podoby života jsou důležité vzniklé potřeby a zájmy, jejichž uvědomování vzniklo v procesu hodnocení ve formálních vztazích člověka k přírodě, ke společnosti, k okolí i k sobě samému. Mají povahu hodnot. Hodnotu můžeme popsat jako pozitivní vztah člověka k objektivnímu světu, vzniklý v procesu hodnocení, jehož tvůrcem jsou lidské potřeby a zájmy. Na tomto základě se pak utvářejí hodnotové orientace člověka. Hodnoty vyjadřují souvislost člověka se světem vyzkoušený v každodenní praxi. Ovlivňuje je stupeň poznání a praktické a teoretické přivlastnění si objektivní skutečnosti i vlastních potřeb, které jsou rozhodující pro hodnocení.²²

Pojem hodnoty označuje materiální či nemateriální objekty (např. činnosti, vztahy...), ke kterým jednotlivci pomocí účasti ve skupinách a společnosti zaujímají hodnotící postoj, čímž se jim přikládá určitý význam a snaha o jejich dosažení je následně chápána jako různě intenzivní nutnost. Vše to, co je považováno v té či oné skupině za důležité, se nazývá hodnotová struktura, nebo také hodnotový systém. V rámci tohoto

²¹ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 98.

²² HULÁKOVÁ, M. *Životní způsob a problém hodnot*. Praha: Academia, 1980, s. 7-28.

systemu vzniká určité pořadí, tedy žebříček hodnot dle jejich reálné či domnělé výjimečnosti, důležitosti. Tento žebříček ukazuje priority vlastníků hodnot.²³

Duffková a Tuček uvádějí rozdělení obyvatel podle jejich hodnotových orientací. Podle tohoto způsobu dělí lidi zaměřené na:

- a) *základní materiální podmínky a tradiční rodinný život,*
- b) *plnohodnotný život zaměřený na sebe, i na prospěch společnosti,*
- c) *spotřební (konzumní) orientace.*²⁴

Hodnotové orientace lidí se v podstatě shodují s tradičními společenskými pravidly, jen spotřební orientaci byla v průměru přiznána významnější role než orientaci na konzumaci kulturních statků. Mírně se vydělují svou významností i složky: *mít své soukromí* a *žít bohatý duševní život*, svým způsobem i první místo v pořadí a to: *orientace na osobní štěstí*, tyto složky zesilují význam individualismu a samostatnosti. Podstatná je také vyšší míra orientace na spotřebu mezi mladšími generacemi spojená s větším důrazem na pracovní kariéru.²⁵

V této souvislosti je ještě důležité, zmínit se o **generačních rozdílech**. Starší a část střední generace je často méně ochotná měnit své zažité zvyklosti, jednotlivé části svého životního způsobu či stylu, jakož i jeho celkové zaměření (nemají k tomu většinou individuální ani sociální dispozice – např. zdraví, příjmy, vzdělání). Mladá generace je oproti tomu výrazněji přizpůsobivější a má také větší sklony k přejímání vzorů dříve neobvyklých nebo málo zastoupených.²⁶

Friedlanderová a Tuček představují hodnoty uspořádané do pořadí vyjadřující, která z životních hodnot patří pro většinu lidí k nejdůležitějším a která k méně důležitým. Z výsledků je patrné, že vysoká shoda vznikla u nejdůležitější věci: **být zdravý**, kterou téměř všichni kladli na první místo. Většina hodnot je univerzální, tedy mají stejný význam jak pro mladé, tak pro staré, jak pro muže, tak pro ženy apod.

²³ BARKER, Ch. *Slovník kulturních studií*. Praha: Portál, 2006, s. 67.

²⁴ DUFFKOVÁ, J., TUČEK, M. Proměny způsobu života. In *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003, s. 168-170.

²⁵ Tamtéž, s. 168-170.

²⁶ Tamtéž, s. 170-174.

Žebříček životních hodnot (devítistupňová škála důležitosti)

1) Být zdravý, 2) žít v míru – bez válek a násilí, 3) být osobně šťasten, 4) žít v dobré rodině, 5) mít dobré bydlení, 6) mít dobré přátele, 7) žít ve svobodné zemi, 8) mít děti, 9) mít dostatek peněz, 10) prožít klidný život, 11) být moudrý a uvážlivý, 12) mít své soukromí, 13) být užitečný pro druhé, 14) láska, sexuální vyžití...²⁷

Žebříček hodnot nám odhalil, jaké hodnoty v životě preferujeme. Součástí běžných lidských očekávání je také posouzení toho, do jaké míry nám naše osobní situace, druzí lidé a společnost jako celek opravdu umožní naše hodnoty realizovat.

Vysoký a stále se zvyšující konzum se do našich očekávání dostává díky sociálním mechanismům, které zesilují vážnost jednotlivců a celých skupin. Tyto mechanismy (ekonomického a politického charakteru) upřednostňují spotřebu materiálních statků především v jejich konzumních podobách. Společenský úspěch působí velice přesvědčivě, proto je jen málokdo ochoten se zamyslet nad tím, zda člověk žijící skromně tak skutečně žít chce, anebo tak žije jen z nemožnosti jiných způsobů. Činnosti vycházející z hodnot souvisejícími s neudržitelným zaměřením jsou veřejnosti předkládány jako spolehlivé způsoby zvládnutí reality. Činnosti zaměřené na alternativní hodnoty jsou označovány jako méně produktivní. Nedojde-li ke změně tohoto hodnocení, nemůžeme předpokládat, že by mohlo dojít k výraznějšímu zvratu v povaze skutečných očekávání členů naší společnosti, bez ohledu na to, jak ušlechtilé jsou jimi upřednostňované vyšší hodnoty. A člověk se ve svém jednání řídí zejména svými očekáváním, protože právě ty vytvářejí konkrétní situace a tlaky, které v nich působí. Proto je obtížné předvídat každodenní chování lidí na základě výsledků, které ukazují jejich hodnotové orientace. Existuje spousta důvodů, pro něž se člověk nechová podle hodnot, o jejichž správnosti je vnitřně přesvědčen. Naše běžná očekávání vyjadřují, v jaké míře jsme ochotni a připraveni zapracovat velké hodnoty, jako je např. příroda nebo zdraví do našich každodenních aktivit.²⁸

²⁷ FRIEDLANDEROVÁ, H., TUČEK, M. a MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: SLON, 2000, s. 171-172.

²⁸ KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 41-44.

1.2. Kvalita života

Položme si otázku: o jaký typ kvality nám jde? Jde nám především o objektivní a subjektivní kvalitu života. Napadne nás tedy dělení na **objektivně dobré** a **objektivně špatné** podmínky, v nichž lidé žijí.²⁹ Kvalitu života však nelze definovat univerzálně, uveďme si proto definice z pohledu sociální psychologie, sociologie a vztahu ke zdraví.

Sociální psychologie se zaměřuje na individuální pojetí prožívání a pocitů spokojenosti, blíže určitelné jako štěstí, kdy se individuální stav vyrovnanosti skládá ze tří částí. První částí je nepřítomnost pocitu neštěstí a nespokojenosti, deprese či tísně. Dalším prvkem je přítomnost pozitivního pocitu, radosti či blaha. Poslední a nezbytnou součástí je celková spokojenost se svým životem. Hlavním původcem subjektivního pocitu spokojenosti jsou mezilidské vztahy, hlavně v oblasti rodiny a přátel. Významným zdrojem uspokojení je naše práce a ještě podstatněji vnímáme kvalitu prožívání volného času.³⁰

Sociologie se zaměřuje spíše na blahobyt, zajímá ji stav a proměnlivost výše kvality života celé společnosti. Výsledky jsou pak vztaženy k výrazům o kvalitě života v různých společnostech a srovnávány, hledá se pro ně společný ukazatel. Ten má v sobě mnoho hodnot, které lze přesně vymezit a jež jsou podloženy pozorovatelnými a zřejmými skutečnostmi. Zde je možné uvést úroveň hrubého domácího produktu (HDP)³¹ na hlavu.³²

Zaměřme se nyní na **kvalitu života související se zdravím**. Zdraví není samostatnou kategorií, je úzce spjatá a neoddělitelná s kategorií prostředí a kvality života. Kanadský ministr zdravotnictví Lalonde počátkem 70. let minulého století shromáždil informace o původních aspektech a okolnostech zdraví a nemoci člověka do podoby čtyř zásadních skupin. Tyto skupiny byly obecně přijaty a početně určeny

²⁹ VEENHOVEN, R. The Four Qualities of Life. *Journal of Happiness Studies*, 2000, vol. 1, no. 1, s. 1-39. Cit. dle: MAREŠ, J. 2006, s. 12.

³⁰ MOŽNÝ, I. *Česká společnost: Nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál 2002, s. 14-15.

³¹ HDP je součet všech plateb za zboží a služby v dané společnosti dělený počtem členů této společnosti. Jedná se o objektivní ukazatel, který se lehce sestavuje (ovšem museli bychom předpokládat, že ve společnostech, kde mají menší možnost konzumu, mají méně kvalitní život a že ti, kdo konzumují více, ho mají kvalitnější). Proto bylo vyvinuto mnoho úsilí k tomu, aby byl nalezen lepší souhrnný ukazatel kvality života, ovšem hledání takového objektivního ukazatele je značně obtížné ne-li nemožné.

MOŽNÝ, I. *Česká společnost: Nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál 2002, s. 15-18.

³² Tamtéž, s. 15-18.

v následujícím obsahu: *genetika* se podílí na zdravotním stavu z 10-15 %, *zdravotnictví* přibližně stejně, faktory *prostředí* asi z 20 %, *způsob života* se promítá do formování zdraví či nemoci asi 50 %.³³

Zde bychom se mohli pozastavit nad tím, zda by se toto schéma osvědčilo i dnes. Díky stále výraznějšímu působení vývojových procesů, expanzí vědy a techniky dochází k podstatným změnám v povaze i míře vlivu uvedených determinant lidského zdraví a tím i jejich vztahu ke kvalitě života.

Aktuálnější pojetí rozdělení aspektů a okolností podléjících se na lidském zdraví uvádí Křivohlavý a to následovně: *funkční systém zdravotní politiky* se odráží v lidském zdraví jen 10 %, spojení stavu *životního prostředí* a *sociálních vlivů* tvoří 20 % a dalších 20 % představují *genetické dispozice*. Rozhodujícími 50 % ovlivňuje stav zdraví právě *způsob životosprávy člověka*.³⁴

Duffková uvádí, že z vnějších faktorů ovlivňuje zdraví v cca 20 % *zdravotní péče*, v 20 % *životní prostředí* a ve zbylých 60 % právě *životní styl*. S tím, že zdravý životní styl není jen otázkou výživy a pohybu, ale také duševního zdraví a sociálního života člověka.³⁵

Tato aktuálnější schémata nám naznačují, že až tak k zásadním změnám nedošlo. Způsob života (způsob životosprávy člověka, životní styl) má ve všech pojetích rozhodující vliv na stav zdraví.

V roce 1993 předložila WHO³⁶ první pracovní definici kvality života ve vztahu ke zdraví jako vnímání jedinců a jejich životních pozic v kontextu kultury a hodnotových systémů, v nichž lidé žijí, a ve vztahu k jejich cílům, očekáváním, standardům, zájmům, starostem a obavám. Je zřejmé, že studium kvality života je nejen jedním z přístupů ke kvalitativnímu rozšíření možností vyjádření variability stavových i dynamických charakteristik lidského života na stupnici mezi zdravím a nemocí, ale znázorňuje též jeden ze způsobů projevů lidského rozvoje, alternativních k dnes převládajícím

³³ DRBAL, C., BENCKO, V. Prostředí, zdraví, jeho determinanty a kvalita života. In *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s. 234.

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, s. 15.

³⁵ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 72-73.

³⁶ World Health Organization – Světová zdravotnická organizace.

způsobům, založeným ekonomicky na hodnotách výroby a spotřeby, jako vyjádření psychologicky pojatého osobního růstu jedince i společnosti.³⁷

Také *prevence*, tedy předcházení nemocí, je těsně spojena s kvalitou života. Do této skupiny by se dal zařadit i vliv na chování každého člověka, na jeho zájmy a postoje ke zdraví, na kvalitu jeho života. V soudobých podmínkách se mění názory na způsob života, na životní styl jako rozhodující složku zdraví. Dnes víme mnohem více o důležitých souvislostech *výživy* se vznikem různých chorob a poruch. Také víme, že *pohybové aktivity* mají zásadní podíl a příznivě působí na naše tělo i jako prevence různých nemocí a patologií. Známe důsledky *návykových závislostí* od alkoholismu až po gamblerství či jiné mánie.

Jednotný pohled na souhrn všech procesů ve vztahu organismu a prostředí, jehož výsledkem je určitý model životního stylu, se uplatňuje jako složka zdraví. Naopak způsob života není jen jednou z částí podílejících se na formování zdravotního stavu, ale je určitým pohledem, jehož prostřednictvím se promítá soubor jiných činitelů do obrazu zdraví jednotlivých lidí i populací. Je to projev jejich bytí, myšlení, jednání a cítění v nějakém prostředí. Dnes se zdůrazňuje, jak je důležité mít dostatek kvalitních a přitom srozumitelných informací o zdravotních aspektech komplexně chápaného životního stylu, které nám umožňují volbu alternativ chování k vlastnímu zdraví. Toto stanovisko má nepochybně racionální jádro – není však zaručeným nástrojem prevence.³⁸

³⁷ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, s. 57-60.

³⁸ DRBAL, C., BENCKO, V. *Prostředí, zdraví, jeho determinanty a kvalita života*. In *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s. 238-239.

1.3. Životní úroveň

Pod pojmem životní úrovně si představme rozsah a kvalitu spotřeby jednotlivce nebo domácnosti, popřípadě nějaké skupiny obyvatelstva nebo celé populace, přičemž předpokládejme, že tato spotřební úroveň je přímo spojena s úrovní příjmů nebo majetku. Jinou podobu životní úrovně můžeme znázornit jako uspokojování materiálních i nemateriálních potřeb a tužeb jednotlivce nebo skupiny zbožím a službami. V obou pojetích životní úrovně lze zohlednit nejen to, co jednatel nebo domácnost koupí nebo vytvoří, ale i vše ostatní, co zvyšuje blahobyt, jako např. veřejné služby, kvalitu životního prostředí, kvalitu výživy, úroveň zdravotní péče, možnosti trávení volného času apod. Životní úroveň představuje dosti složitou souhrnnou sociálně ekonomickou kategorii.³⁹

K obecnému porozumění životní úrovně bychom se asi nejvíce přiblížili ekonomickou *kategorií osobní spotřeby*.⁴⁰ Sociolog musí brát v úvahu při určování životní úrovně především možnost ovlivnění vnějšími ekonomickými činiteli, jako je pohyb příjmů cen, aktuální stav maloobchodní nabídky a charakter uvažovaného zboží. Pokud bychom se zaměřili na jednotlivce, pak by základní složkou byla společně hospodařící domácnost.⁴¹

Zjednodušeně by se dalo říci, že nám životní úroveň říká, jak drahý životní styl si můžeme dovolit. Ovšem, dnes neplatí ani to, v současné době máme možnost žít tzv. na „půjčku“, tedy z různých nákupů na splátky, úvěrů, hypoték apod. Ty nám krátkodobě umožňují žít finančně náročnějším životním stylem než by odpovídalo našim reálným financím.

Životní úroveň se skládá z mnoha složek. Základní složkou životní úrovně je bezesporu *spotřeba hmotných statků a služeb*, která je hlavním ukazatelem uspokojování lidských potřeb. V dnešní době nesmíme opominout stále se zvětšující zájem o *životní prostředí*, tedy dnes část životní úrovně, která neustále nabývá na

³⁹ ČERVENKA, J. Vývoj ekonomiky a životní úrovně. In *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003, s. 113.

⁴⁰ Ta je hrazena z konečných důchodů obyvatel a obsahuje i všechny nákupy v maloobchodě a tzv. naturální spotřebu.

PÁČL, P. *Sociologie životního způsobu*. Praha: SPN, 1988, s. 33.

⁴¹ Tamtéž, s. 32-34.

významu. Nedílnou součástí jsou také sociální podmínky, mezi které můžeme zařadit pracovní, právní, politické vztahy, sociální a zdravotní zabezpečení, vzdělání a mnoho dalších.⁴²

Hronský pak rozlišuje deset složek životní úrovně a to: zdravotní péči, výživu a stravování, vzdělání a výchovu, kulturu, pracovní podmínky i s pracovním prostředím, dopravu, bydlení, odívání, spotřebu ostatních druhů zboží a ostatních služeb a nakonec volný čas a rekreaci. Zmiňuje se také o peněžních příjmech obyvatel a maloobchodním obratu, ale ty hodnotí jako doplňující údaje k posouzení životní úrovně.⁴³

Z tohoto výčtu složek životní úrovně je patrné, že souvisí se zdravím člověka. Ovlivňují ho, vymezují a často také přímo utváří. Tyto složky jsou často také hlavními pilíři alternativních životních stylů, některé jsou jimi silně ovlivněny, jiné jsou na nich přímo vystavěny. Existují životní styly zaměřené na výživu (vegetariánství), kulturu (underground) či na specifické trávení volného času (horolezectví).

Jak životní úroveň ovlivňuje naše zdraví? To je zprostředkováno především **vztahem životní úrovně k přírodě**. Lidé se mohou uštvat jen proto, aby jejich životní úroveň byla vyšší. Mají stále větší nároky na své potřeby a problémem je to, že se snaží uspokojit stále nové potřeby, mají vyšší materiální nároky a to vede k překračování přirozeného zatížení přírody, což ohrožuje nasycení základních potřeb (potřebu čisté vody a čistého vzduchu). Výdaje na jejich zajištění mohou přesáhnout zisky, za něž naplňování nových a umělejších potřeb považujeme. Zdá se pravděpodobné, že i nadále budeme ztráty zbytků ještě zachovalého prostředí pokládat za přínos, a to až do té chvíle, než poslední neporušené ekosystémy trvale ztratí své obnovující schopnosti. Po technické stránce dokážeme přírodu zatlačovat svými umělými produkty, ovšem technicky nedokážeme udržovat v činnosti náš umělý svět poté, co by se zhroutily přirozené systémy. Spokojenost člověka, jeho stabilitu životní úrovně ovlivňuje strach z nedostatku. Příroda je trestána za tuto nedostatkost, již se vzhledem k našim potřebám vyznačuje.⁴⁴

⁴² PÁCL, P. *Sociologie životního způsobu*. Praha: SPN, 1988, s. 29.

⁴³ HRONSKÝ, F. *Teória životnej úrovne*. Bratislava: Pravda, 1981. Cit. dle: PÁCL, P. 1988, s. 29-30.

⁴⁴ KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 8-9.

Tržní růst, pasivní demokracie a konzumní styl života vznikly v různých historických souvislostech, dnes se však střetávají v bodě nepříznivého působení na životní prostředí. Jejich společným jmenovatelem je úsilí dosáhnout, zachovat a zvyšovat blahobyť. Stále rychlejší ekonomický růst je příslibem dalšího zvýšení životní úrovně všech členů dané společnosti. Ekonomický růst dokáže vytvořit přebytek, z něhož mohou být uspokojeny i další vrstvy. Bývá vydáván za jedinou uskutečnitelnou cestu k odstranění chudoby a růstu životní úrovně těch, kteří nejsou chudí. I pokud by došlo k tomu, že se ekonomický růst promítne do příjmů každého obyvatele určité země, nebude to směřovat k tomu, že se srovná životní úroveň celé populace. Vystupňovaná schopnost všech utrácet zvýší ceny toho zboží a těch statků, jejichž nabídka nemůže růst tak rychle, jak rychle roste poptávka.⁴⁵

Ekonomický růst je společným jmenovatelem ekologických problémů, provozuje se v prostředí, jehož zdroje jsou omezené. Ekologicky nejnáročnější část ekonomického růstu představuje přeprava věcí a doprava osob. Je ekonomicky nejnáročnější a patří k nejvíce znečišťujícím. Přesto budou tyto útvary i nadále opomíjet své dluhy k přírodě, které nabývají v podobě nákladů na jejich vlastní fungování. Následkem bude to, že se jejich náklady budou prudce zvyšovat, a to i s tím, jak bude stoupat jejich energetická náročnost a jak se budou snižovat vstřebávací schopnosti přírody. Pokud by společnost chtěla začít platit za svou centralizaci, ekonomicky by se zhroutila, pokud i nadále platit nebude, zhroutí se příroda.⁴⁶

Z toho, co jsem zde uvedla k životní úrovni vyplývá, že způsob života společnosti nelze odvozovat z životní úrovně, které bychom rozuměli jen jako neustálé zvyšování a uspokojování materiálních potřeb, ani nelze životní způsob zjednodušovat na takto pochopenou životní úroveň. Nesmíme zapomínat na to, že člověk uspokojuje své materiální potřeby jako člověk. Nemůžeme dělit lidi na ty, kteří uspokojují materiální potřeby a na ty, kteří uspokojují duchovní potřeby. Životní způsob neobsahuje jen souhrn materiálních a duchovních potřeb a způsob jejich uspokojování, jde o vnitřně propojenou soustavu potřeb spjatých s hodnotami, v níž se materiální a duchovní prolíná a projevuje v obsahu a formách života.⁴⁷

⁴⁵ KELLER, J. *Až na dno blahobyti*. Praha: Hnutí DUHA, 1993, s. 13-14.

⁴⁶ Tamtéž, s. 24-27.

⁴⁷ HULÁKOVÁ, M. *Životní způsob a problém hodnot*. Praha: Academia, 1980, s. 15.

2 Životní styl jedince a společnosti

2.1. Životní styl společnosti

Společnost prochází neustále změnami, podle některých sociologů žijeme nyní v tzv. době pozdě moderní, popřípadě postmoderní době. Žijeme v době, kdy se stává neustále významnějším rysem úpadek všeho tradičního ve jménu aktuálního a individuálního. Rozhodující se stává hledisko identity jednotlivce vyjádřená touhou hledat a nacházet sám sebe, vytvářet si svůj životní styl, být zodpovědný za své štěstí. Dnešní společnost odmítá jednotné a univerzální pojetí světa. Toto pojetí je nahrazováno důrazem na individualitu a rozdílnosti všeho druhu. Proces *individualizace* společnosti vychází z ideálu „lidských práv“, přináší stále většímu množství lidí jedinečnou svobodu experimentovat. Ovšem s tím souvisí také úkol vyrovnávat se s jejími důsledky, tedy s důsledky své volby.⁴⁸

Pojetí životního stylu na úrovni společnosti je velice rozporuplné. Neexistuje takový životní styl, který by zahrnul rozličné konkrétní životní styly členů této společnosti, a proto ani nelze definovat životní styl, který by dokázal zcela všechny členy společnosti zobecnit. Na úrovni společnosti pak lze maximálně mluvit *o nejčastějším životním stylu* nebo nejlépe jen o *výraznějších tendencích v životním způsobu v rámci dané společnosti*.⁴⁹

Určitá část lidí, kteří tvoří skupinu osob majících podobné životní podmínky, může ve svém konkrétním životním stylu překročit „hranice“ společností uznávaného „vzoru“ životního způsobu, sociálních norem, sociálních rolí. Konkrétně již samozřejmě záleží na vývoji a kultuře příslušné společnosti, nicméně v našich podmínkách např. otec na rodičovské dovolené již znamená toto překročení hranic. Ale právě zde začínáme vstupovat do oblasti variantnosti v životním způsobu, do oblasti tzv. alternativních životních stylů.

Životní způsob ve společnosti převažující, dominantní, obvyklý, běžný se vztahuje k úrovni běžných společenských norem; většinou to znamená větší rozpětí

⁴⁸ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 167-168, 31.

⁴⁹ DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: UK FF, 2006, s. 80.

okolo životního způsobu, který je společností prosazovaný a odměňovaný, obecně si ho můžeme nazvat „celospolečensky tolerovaný životní způsob současnosti“.⁵⁰

Docházíme tedy k závěru, že ve skutečnosti žádný celospolečenský životní styl neexistuje. Existují životní styly prosazované nebo životní styly kladně hodnocené, ovšem vše jsou to jen tendence v rámci dominantního životního způsobu.

2.1.1 Dominantní životní způsob

Způsob života, který bychom mohli označit za dominantní, pro který jsou charakteristické takové činnosti a zvyky hrající podstatnou úlohu v každodennosti většiny individuí je značně problematické. Pokusme se tedy vymezit životní způsob jehož prvky bychom našli u většiny z nás. Takový životní způsob obsahuje jak individuální artefakty jako jsou mobilní telefon, šálek na kafe, tak soubory chování, jednání a prožívání, které reflektují životní způsob dané společnosti jako např. pravidla oblékání, formy hromadného stravování apod. a podílejí se na sestavení totožnosti takového způsobu, který pak můžeme označit jako dominantní. Významnou roli při jeho utváření a šíření hrají zajisté masová média. V dominantním způsobu jde hlavně o každodennosti, můžeme ho též nazvat běžným. Jak se rozhodneme takový způsob hodnotit, záleží na formě hodnocení každého z nás vycházející z naší společenské role. Jde o to, zda chápeme dominantní způsob jako vnucený z vnějšku, nebo zda ho vnímáme jako vyvozený z životní zkušenosti, vkusu, zvyků veřejnosti samotné. Také musíme vzít v úvahu to, zda nám tento způsob umožňuje nějaké alternativy vnímání reality, jež stojí v opozici vůči dominantní kultuře.⁵¹

Konzum jako takový k životu a do dominantního životního způsobu současné společnosti zcela jistě patří. Týká se to konzumu, který je součástí života, prostředkem k dosažení něčeho. Pokud pozice a místo konzumu v životním způsobu překračuje tuto hranici, stává se již záměrem života. V tomto smyslu již hovoříme o specifickém

⁵⁰ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 118.

⁵¹ VOLEK, J. *Populární kultura* [online]. 24.04.2006. RPM č. 1. [cit. 2008-07-30]. Dostupné z <http://fss.muni.cz/rpm/Revue/Heslar/popularni_kultura.htm>.

životním stylu, který můžeme nazvat konzumním životním stylem. Tento styl života je zajisté hlavním představitelem dominantního způsobu dnešní společnosti, proto se mu budeme věnovat v následující kapitole.⁵²

2.1.2 Konzumní životní styl

Od 50. let 20. století se masově rozvíjí výroba a na ni navazující masová konzumace, ale ani časem se nedostavil efekt, který mnozí očekávali, že se kvantita přemění v kvalitu. Při hledání toho, co by nahradilo masovou spotřebu se nabízel důraz na kvalitu, kvalita života měla překračovat čistě materiální potřeby, které je možné uspokojit prostřednictvím zboží a vztahuje se k tzv. postmateriálním hodnotám.⁵³

Konzumní životní styl je specifickým životním stylem, jehož základní hodnotou a orientací je konzum, který je hlavním obsahem života a postihuje všechny jeho oblasti. V konzumním životním stylu má jednotlivec tendenci upřednostňovat potřeby, které je možné naplnit zbožím, a postupně se na úroveň zboží dostávají i ty potřeby a hodnoty, které původně s konzumem neměly nic společného. Člověk si pak pořizuje různé věci, ne pro jejich účelnost, ale aby tuto věc měl. V tomto stylu pak člověk spíše než své vlastní potřeby uspokojuje tzv. nepotřebné potřeby, potřeby vnucené reklamou nebo okolím. Ve spotřebitelství je důležité, že člověk vlastní, není tolik důležité, zda danou věc užije. Prestižní spotřeba pak jde ještě dále, není důležité vlastnit, ale je důležité danou věc ukázat, že ji vlastním. Tím roste naše prestiž v rámci nějaké skupiny, společnosti.⁵⁴

Duffková uvádí **rozdělení dle tří různých cílů spotřeby**:

- spotřeba jako prostředek = chci nějakou věc vlastnit, abych ji mohl použít
- spotřebitelství = chci nějakou věc mít, jen proto, abych ji vlastnil
- prestižní spotřeba = chci nějakou věc mít, abych mohl ukázat, že ji vlastním.⁵⁵

Dále uvádí další výrazné rysy konzumerství: ustavičná obměna zboží jednoho druhu, nevelký nárok na funkční trvanlivost spotřebního zboží, související až s produkcí

⁵² DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 94.

⁵³ DUFFKOVÁ, J., LINHART, J. Kvalita života. In *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996, s. 557.

⁵⁴ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 94-95.

⁵⁵ Tamtéž, s. 95.

zboží na jedno použití, nabalování zboží na sebe, v tom smyslu, že nákup jednoho zboží předpokládá nákup dalšího atd.⁵⁶

Konzumní chování se také vyznačuje tím, že má mnoho funkcí, jimiž silný konzum alespoň částečně vynahrazuje potřeby jiné a hlubší. Stává se zástupným jednáním, které je uskutečňováno v situacích, kdy nelze uspokojit danou potřebu způsobem jiným. Tak například nakupování může plnit funkci dávání dárek sobě samým, tím si vlastně nahrazujeme potřebu uznání, péče a lásky. Může zvyšovat pocit sebeúcty, koupené věci v nás mohou vyvolat pocit, že jsme bohatší a krásnější, můžeme se přiblížit představě, že nás druzí vidí lépe, než jak nás vidí ve skutečnosti. Nákupy jsou navíc místem, kde můžeme uspokojit potřebu samostatnosti a nezávislosti. Jako zákazníci jsme pány, i kdybychom ve všech ostatních situacích byli podřízení. Pokud se nad tím zamyslíme, musíme dojít k otázce, zda štěstí, které prožíváme při nákupech nových věcí, není snad pocitem do jisté míry jen náhražkovým, zda by nebylo lepší se zaměřit na oblast dobrých mezilidských vztahů a duchovních hodnot.⁵⁷

Neúměrný konzum není primární pohnutkou našich potíží, je jen vnějším příznakem, jímž se tyto potíže obzvláště zjevně projevují. Skutečná příčina našich problémů je založena spíše na tom, že ani s růstem počtu obyvatel, ani s růstem konzumu některých z nich neroste zároveň naše způsobilost a bohužel ani snaha uvažovat v globálnějším a výhledovějším rozsahu.⁵⁸

Z toho všeho vyplývá, že bychom se měli naučit žít trochu skromněji, tak abychom nemuseli „žít na úkor“, ale v souladu s přírodou. Takovou společnost dokážeme v základních rysech nastínit. Ale nejsme schopni, alespoň dokud trvá pro některé blahobyť a prosperita, ukázat cestu k ní.

S dominantním životním stylem stejně jako s konzumerismem jako jeho hlavním představitelem souvisí pojem *konformita*. Konformní jedinec se vnitřně identifikuje s tím, co po něm společnost vyžaduje a co mu dává. Ovšem sama konformita neříká nic o kvalitě životně stylové nabídky, tzn. že konformní může být člověk jak s demokratickou tak s totalitní společností. Ke konformitě náleží dva pojmy a to

⁵⁶ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 96-97.

⁵⁷ KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 20.

⁵⁸ Tamtéž, 1996, s. 21.

dobrovolnost a nedobrovolnost. Dobrovolnost v tomto pojetí znamená, že se člověk sám rozhodne uznávat požadavky okolí bez jakéhokoli nátlaku, o své vůli. Naopak nedobrovolnost vzniká tam, kde je člověk k poslušnosti přinucen, tato konformita vzniká formou manipulace.

Můžeme se také setkat s pojmem vyhraněný konformismus, to znamená, že člověk není dostatečně schopný samostatně vypracovávat svá stanoviska, není schopen se řídit při přijímání vzorů a hodnot dostatečně vlastní zkušeností, svým poznáním a nést za své volby odpovědnost. Za zmínku stojí také jev, který používá Duffková: „laciná konformita“, jedná se o splývání s duchem doby a proplouvání životem bez otázek. Takový člověk se jednoduše jen přizpůsobí tomu, jak to na světě chodí.⁵⁹

⁵⁹ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 108-109.

2.2. Životní styl jedince

Životní styl jedince můžeme označit jako souvislý životní styl jednotlivce, jehož individuální části si navzájem odpovídají, jsou ve shodě, mají stejný základ, společné jádro, popř. určitou jednotící linii, která se promítá všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi vlastníka daného životního stylu. Jedná se o nejkonkrétnější rovinu, v jejímž zkoumání se promítají i poznatky a přístupy psychologické a sociálně psychologické.⁶⁰

V životním stylu individuí se projevují „jednotlivosti“ pro ně typické a podstatné. Vytvářejí se styly života jednotlivců, v nichž hrají stále důležitější roli různé konkrétnosti. Ale ani jiným podmínkám a projevům životního stylu neodpovídá do všech detailů individuální způsob života. Do obsahu a forem přináší člověk otisk své osobnosti: schopnosti, temperament, zájmy, potřeby, individuální prožívání života a přizpůsobené představy o svém štěstí a budoucnosti. Individuální styl života určuje životní zkušenost, věk, způsob výchovy v rodině, typ osobnosti. V rámci zvláštního nelze „individuální“ formy a obsahy životního stylu jedince vztáhnout k obecnému a převést na obecné.⁶¹

Ke stejným či podobným životním podmínkám různí lidé v závislosti na svých osobnostech, hodnotách, potřebách zaujímají odlišné postavení. Životní styl konkrétního jedince a jeho hlavní charakteristické rysy závisejí hlavně na:

- **vnějším činiteli** – na celospolečenských a eventuálně i užších skupinových (např. rodinných) životních podmínkách,
- **subjektivním činiteli** – na osobnosti jedince s jeho konkrétními potřebami, hodnotami, zájmy, dovednostmi, schopnostmi apod.⁶²

Můžeme říci, že každý člověk vykonává nějaké činnosti, má nějaké hodnoty; patří do nějakých sociálních skupin, nějak prožívá svůj volný čas atd. Jsou však podstatné rozdíly v tom, jak určité činnosti provádí konkrétní jedinec, jaké upřednostňuje hodnoty, jak vypadají jeho sociální vazby, jak tráví svůj volný čas atd. Variantnosti

⁶⁰ DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: UK FF, 2006, s. 80.

⁶¹ HULÁKOVÁ, M. *Životní způsob a problém hodnot*. Praha: Academia, 1980, s. 7-28.

⁶² DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 114.

v životních způsobech jednotlivců mohou existovat v zásadě ve dvou formách: jako diferenciaci a jako alternativnost.⁶³

Typické pro rozdílnosti v životních stylech je to, že vychází často z životních podmínek. Životní styly se pak odlišují v závislosti na rozdílech podle: pohlaví (životní styl muže – ženy), podle věku (životní styl dítěte – dospělého – starého člověka). V jiných případech jde i o důkladnější rozlišování např. podle zdravotního stavu (životní styl tělesně postiženého člověka), profese (životní styl lékařů). Alternativní životní styl na úrovni jednotlivce vzniká za okolností, kdy se za přibližně shodných, objektivních podmínek (např. pohlaví, zdravotní stav) životní styl jednotlivců různí v základních aspektech, které se důrazně promítají do jednotlivých složek životního stylu. Každý životní styl je otázkou především subjektivní volby (obrazí se v něm osobnost člověka, jeho zkušenosti atd.) a jeho základ se opírá o dobrovolnou výstižnou preferenci určité hodnoty, která výrazně usměrňuje nebo formuje životní styl a jeho vývoj. S touto funkcí hodnoty často souvisí sociální role: člověk může úmyslně i neúmyslně nějakou ze svých sociálních rolí pokládat za zásadní natolik, že realizaci této role může podrobit i celý svůj životní styl.⁶⁴

⁶³ DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: UK FF, 2006, s. 82.

⁶⁴ Tamtéž, s. 82-83.

2.3. Životní styl skupin

Člověk se díky členství v sociálních (též společenských) skupinách podílí na věcech, které ho svým charakterem nebo rozsahem přesahují. Člověk je kolektivní bytostí, která nemá jinou plnohodnotnou možnost, než žít ve skupinách. Proto se o člověku hovoří jako o tvorovi skupinovém. **Sociální skupiny** jsou více či méně trvalé sociální útvary nejméně tří lidí. Člověk se do nich může narodit (např. rodina), nebo do nich může (ne)dobrovolně vstoupit (např. politická strana). Skupiny své členy ovlivňují, formují jejich názory, hodnotový a normativní systém. Skupiny mají mnoho kvalitativních znaků. Např. smyslem skupin může být uspokojování určitých potřeb (seberealizace, způsob trávení volného času...). Pro skupiny jsou typické další znaky, jako je fakt trvání skupiny, společná činnost, společný cíl, struktura, pocit sounáležitosti, všechny tyto a další rysy způsobují to, že skupina tvoří jeden celek.⁶⁵

V celkovém rámci životního způsobu dané společnosti nebo doby se formují konkrétní životní styly jednotlivých společenských tříd a skupin. Životní styly společenských tříd, sociálních vrstev a skupin jsou spojeny s konkrétními situacemi jejich života – s obsahem práce, s aktivitou společenského života, se vzděláváním i kulturním děním. Jednotlivé sociální skupiny vytvářejí vědomí, které odpovídá jejich postavení v struktuře společenských vztahů. Projevují se ve vlastním životním stylu nebo i přes oblast daného životního způsobu společnosti v normách chování a jednání pro ně příznačných, což se projevuje i v rozdílnosti jejich duchovního života a kultury. Zde jsou také kořeny vzniku a odlišování se kultur uvnitř společnosti.⁶⁶

Kultura není homogenní celek. Tvoří ji řada rozdílných směrů, jejichž počet díky individualizaci společnosti, tlaku ideologie „být sám sebou“ neustále narůstá. V kultuře můžeme identifikovat několik hlavních dominantních proudů, ty bývají doplněny řadou subkultur, kontrakultur a jiných alternativních směrů.

Subkultura je komplex specifických norem, hodnot, vzorců chování a životní styl, který vystihuje určitou skupinu v rámci širšího společenství nebo dominantní kultury, jíž je tato skupina součástí. Neboli je to skupina, která formuje a je nositelem

⁶⁵ MURDZA, K. *Sociológia*. Bratislava: APZ v Bratislave, 2006, s. 58.

⁶⁶ HULÁKOVÁ, M. *Životní způsob a problém hodnot*. Praha: Academia, 1980, s. 44-52.

odlišných norem, hodnot, vzorů chování a hlavně životního stylu, i když se podílí na dominantní kultuře a na fungování společenství. Jednoduše, důležitým znakem subkultury je zjevné odlišení od dominantní kultury.⁶⁷ Můžeme tak hovořit např. o hip-hopové subkultuře. Míra odlišnosti jednotlivých subkultur i jejich odlišnosti od dominantního stylu je proměnlivá. Velikost a charakter rozdílů jsou ovlivněny mnoha faktory (např. věkem, povoláním, zájmy apod.).⁶⁸

Ne každý jednotlivec je s aktuální dominantní kulturní nabídkou spokojen, a proto se rozhodne směřovat k tzv. kontrakturám. *Kontrakultura* je protikladný, opoziční typ kultury, nebo subkultury, vzhledem k převládajícímu či dominantnímu typu dané společnosti. Charakteristická je pro ni neshoda s normami, hodnotami a idejemi oficiální kultury, současně však vazba na ni, jelikož jen v její oblasti nabývá smyslu a její předpoklady jsou uskutečnitelné. Je možné rozlišit kontrakultury vyrůstající na okraji společnosti v prostředích narkomanů, bezdomovců a kontrakultury vzniklé z nějakého protestu a snah uskutečnit určitý umělecký, ekologický nebo jiný cíl, který neobsahuje oficiální kultura a vedl by k její změně. Kontrakultura se projevuje odlišným životním stylem souvisejícím s odlišnými kulturními vzory.⁶⁹

Alternativa je termín pro jinou, odlišnou kulturu. Slovo má kulturní význam, dříve bylo spojováno s nezávislým tiskem na konci období hippies, a poté označovalo životní styl odlišný od dominantního způsobu života. Co je skutečně alternativní nelze uspokojivě říci. Termín nachází praktické uplatnění ve všech odchylkách, které se vyskytují k hlavnímu proudu.⁷⁰

Pohnutky, které vedou jedince k alternativnímu stylu života, lze rozčlenit do několika skupin. Mezi významné příčiny patří zejména nesouhlas s dominantním způsobem života a jeho hlavním představitelem konzumerismem (socio-ekonomické důvody), se zhoršováním životního prostředí (ekologické důvody) a nebo jsou reakcí na přehlcení informacemi, odlidštěné prostředí a na různé projevy globalizace (kulturní a náboženské důvody). V těchto situacích jde o alternativy vyjádřené protestem nebo projevem svého postoje ke světu. Někteří lidé, vyznávající alternativní styl života, se

⁶⁷ BARKER, Ch. *Slovník kulturních studií*. Praha: Portál, 2006, s. 185-186.

⁶⁸ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. s. 32.

⁶⁹ BARKER, Ch. *Slovník kulturních studií*. Praha: Portál, 2006, s. 92-93.

⁷⁰ DALY, S., WICE, N. *Encyklopedie alternativní kultury*. Brno: BOOKS, 1999, s. 16.

společensky a kulturně žádných akcí nezúčastňují, naopak jiní vytvářejí organizované skupiny, subkultury. Část populace vyznává alternativní styl života nejen z důvodu nesouhlasu s převládajícím způsobem života, ale přirozeně v rámci svého prostředí např. obyvatelé venkova nebo z nezbytnosti - bezdomovci.

Alternativa je v podstatě otázkou srovnávání, má podmíněný ráz – musí být něco, ve vztahu k čemu pomýšlíme na alternativu. Musí tedy být stanoveno, *k čemu je jiná možnost alternativou*. Na *časové úrovni* mluvíme o alternativě v rámci současnosti, jde o srovnávání stávajících typů životních stylů. To je asi nejběžnější pojetí, kdy se životní styly hodnotí jako alternativa především k tzv. konzumnímu životnímu stylu. Za alternativu v tomto smyslu pokládáme např. ekologický životní styl, životní styl náboženských hodnot apod. Na časové úrovni můžeme chápat alternativní životní styl i jako životní styl pro budoucnost, který se srovnává se současnými životními styly. Pokud chápeme konzumní styl jako výrazně zastoupený v současnosti, může uváděný ekologický životní styl či styl náboženských hodnot sloužit i jako příklad alternativních životních stylů pro budoucnost. Na *předmětové úrovni* mluvíme o alternativě k jednomu celospolečenskému životnímu stylu, nebo o určitých různých možnostech, různých životních stylů. Celospolečenský životní styl reálně neexistuje, existuje ovšem dominantní nebo také společensky kladně hodnocený životní styl. Takový styl může být buď životním stylem tzv. konformním, nebo určitým vzorem, tj. životním stylem budoucnosti, o který se sice usiluje, ale ještě se nestal běžným, široce sdíleným životním stylem. Za alternativní považujeme především životní styly různých subkultur (hlavně ty, které výstižně projevují nesouhlas se základními hodnotami respektovanými většinou společnosti), životní styly undergroundu, obecně tzv. nonkonformní životní styly.⁷¹

⁷¹ DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: UK FF, 2006, s. 86-88.

3 Zdravý životní styl

Při bližším zkoumání tématu alternativních životních stylů se nejčastěji ukazuje souvislost s životním prostředím (ekologický životní styl) a se zdravím (zdravý životní styl).

Vymežit zdravý životní styl v sociologii je stejně nesnadné jako se důsledně řídit jeho zásadami (jednotlivé zásady se někdy i výrazně mění v čase). V současnosti se princip „žít zdravě“ chápe velmi často spíše intuitivně. V podstatě je základem zdravého životního stylu dodržovat a respektovat v různých sférách života soubor určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je podstatné vycházet z konkrétních podmínek okolního prostředí (exogenních podmínek) a podmínek organismu jedince (endogenních podmínek). Oficiální definice zdraví Mezinárodní zdravotnické organizace zní: **„zdraví je stav optimální tělesné, duševní a sociální pohody“**, pokud z ní vyjdeme, budou se normy, pravidla a doporučení ohledně zdravého životního stylu týkat tří okruhů zásad. Ty se pak většinou v konkrétních podobách zdravého životního stylu navzájem prolínají.⁷²

Jedná se o zásady:

- **zásady týkající se biologického organismu člověka** (pravidla pro hygienu, výživu, pohybové aktivity a návykové látky),
- **zásady týkající se psychického zdraví** (udržování a upevňování duševní rovnováhy člověka, za hlavního narušitele se považuje hlavně stres),
- **zásady týkající se sociálního života člověka.**⁷³

V současnosti se zásada „žít zdravě“ chápe velmi často obdobně jako „žít mravně“. V tomto obecném pojetí pak zdravý životní styl obsahuje i kategorii ekologického životního stylu, který je často chápán jako samostatná alternativa životního stylu. Vzhledem k tomu, že ekologický životní styl obsahuje mnoho zásad, které se buď shodují, jsou blízce propojeny nebo souvisí se zdravím, a vzhledem k tomu, že komplex pravidel a norem zaměřených na zachování a utužení zdraví je oboum stylům vlastní, budeme ekologické životní styly pokládat za jedny z konkrétních projevů zdravého životního stylu.

⁷² DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 118-119.

⁷³ Tamtéž, s. 119.

To, *proč si zdraví tolik vážíme*, je tím, že většina z nás dobře ví, co znamená být vážně nebo dlouhodobě nemocný. Každý z nás má s nemocí určitou zkušenost, ať už jde o vlastní onemocnění nebo o onemocnění někoho blízkého v rodině nebo jejím okolí. Starost o zdraví je záležitost velice individuální, souvisí se zdravotním stavem, stylem života, zdravotní situací celé rodiny, prostředím, ve kterém člověk žije, pracuje atd.

I při současném důrazu na zdravější život a změny životního stylu stále neexistuje zcela přesná definice zdravého životního stylu. Obecně to znamená stav, kdy dochází k fyzické, duševní a sociální pohodě. Jde o význam individuálně formulované výživy, sportu, ekologických projevů a dalších forem. Někteří tento styl vidí ve zdatnosti a odolnosti, jiní zase ve schopnosti vyrovnat se s vypětím každodenního života. Zdraví se může měnit kultura od kultury, stát od státu. Mnozí lidé žijí zdravě a dodržují pravidla určitého zdravého životního stylu a cítí se zdravě i přesto, že jsou nemocní (jsou po transplantaci, měli infarkt...), přesto však většina lidí stále ještě považuje zdravý stav za stav nepřítomnosti nemoci.⁷⁴

Postoje ke zdraví reflektují osobní postoje k medicíně a léčení a zároveň i myšlenkové dění celé společnosti. Dřívější postoj ke zdraví jako k něčemu, co je automatické a jisté a co nevyžaduje péči, se v současné době mění. Zdraví nelze zajistit jen medicínou a lepšími technickými přístroji nebo léky. Zodpovědnost za zdraví se neoprávněně dává vědcům a lékařům. Přestože se povedlo některé nemoci odstranit a zadržet, stále se objevují nové nemoci, které zřetelně souvisejí s naším postojem k životu. Stále více lidí si uvědomuje, že zdraví je výsledkem aktivního přístupu každého člověka k sobě, že zdraví vyžaduje zdravý způsob života, zdravý životní styl.⁷⁵

Z uvedeného vyplývá, že výchozím prostředkem ochrany před brzkým vznikem jakéhokoli onemocnění by neměly být jen postupy preventivní medicíny, ale soubor prostředků „*aktivní osobní sebeobrany*“, obsahující individuálně uspořádanou výživu, pravidelnou fyzickou aktivitu a pohyb s psychickou relaxací. V zásadě jde o to, najít vlastní řešení, které by bylo kompromisem. Můžeme nalézt svůj vlastní systém, který máme možnost osobně změnit kdykoliv nám přestane vyhovovat.⁷⁶

⁷⁴ PIETRONI, P. *Alternativní péče o zdraví*. Praha: Cesty, 1996, s. 8-11.

⁷⁵ PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha: Vyšehrad, 2004, s. 11-12.

⁷⁶ FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Ivan Rudzinský, 2001, s. 9-15.

Je vůbec možné si představit jakýsi model *moderního zdravého životního stylu*? Moderní, k dobrému zdraví vedoucí životní styl, je ze strany uživatele postaven na nekonkrétních doporučeních „racionální výživy, pravidelného cvičení, zdravotní prevence a změny životních měřítek“. To je příčinou nezdaru osvěty stejně jako fakt, že lidé jsou jen lidé – tedy bytosti v podstatě pohodlné, nedůsledné, nebo naopak pracovně přetížené. Samozřejmě nemůžeme spoléhat jen na jednu část moderního životního stylu. Nestačí jen pravidelně sportovat a přitom se cpát tlačenkou, nestačí jen držet nějakou dietu a přitom necvičit. Mnohdy ani nestačí kombinace cvičení a racionální výživy, nutné je i psychicky relaxovat.⁷⁷

V současnosti se mnoho lidí snaží změnit svůj životní styl k lepšímu, zdravějšímu stylu, chtějí žít a cítit se lépe. Co je vede ke *změně svého životního stylu* k lepšímu? Lidé jsou různí a stejně tak jsou rozdílné i jejich důvody. Mezi nejčastější důvody patří následující: *nemoc* (tedy nutnost změnit stávající styl), *nadváha, obezita* (pocit chytit zhubnout, nebo v rámci zdraví nutnost zhubnout), *cítit se lépe* (vnitřní pohnutka k tomu, myslet si, že pokud budu žít jinak, budu se cítit lépe), *rada odborníka* (často se obracíme na odborníka, ať už máme jakýkoliv problém, odborník nám často poradí jak změnit svůj životní styl „k lepšímu“), *chtít se odlišit* (snaha žít jinak než ostatní lidé, řada takových změn bývá brána jako pozitivní, tedy prospěšné zdraví), *snaha změnit svůj život k lepšímu*... Důvodů a příčin bychom mohli hledat nesčetně. Zobecnit lze to, že zájem o svou tělesnou schránku mají především mladí muži a ženy, dívky a mladé ženy pak mají většinou zájem si udržet svou figuru, obzvláště mladí muži pak chtějí dosáhnout dobré fyzické kondice. A co nás na změně k lepšímu odrazuje? Většinou je to lenost, psychické zábrany, nechce se nám nebo nemáme čas...⁷⁸

Zdraví pro všechny v 21. století

Měli bychom se také zmínit o tom, že zdravím české populace se zabývají různé organizace. V České republice působí programy a projekty, které se snaží pomáhat a podporovat zásady zdravého životního stylu, jde např. o programy Zdravá mateřská školka, Škola podporující zdraví, dále poradny podpory zdraví, zdravotní ústavy.

⁷⁷ FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001, s. 17-18.

⁷⁸ Tamtéž, s. 21-22.

Všeobecná zdravotní pojišťovna pořádá Dny zdraví. Většina z nich přispívá a napomáhá vytvářet podmínky, které pozitivně ovlivňují zdraví člověka.⁷⁹

Mezi tyto programy patří také „Zdraví pro všechny v 21. století“. To je název dlouhodobého programu, který schválila vláda České republiky v roce 2002. Jedná se o program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky. V dokumentu je vytyčeno 21. cílů týkajících se zdraví občanů naší republiky.⁸⁰

Podrobný popis cílů programu jsou uvedeny v příloze č. 1: Cíle programu Zdraví pro všechny v 21. století.

Takto je definován program a jeho cíle v samotném programu: „Smyslem práce bylo připravit zásadní dokument o dlouhodobé zdravotní strategii ČR, poprvé po v podstatě nedokončených pokusech na počátku 90. let. Ve ZDRAVÍ 21 je uplatněna koncepce cílů definovaných ukazateli zdraví, nikoli parametry činnosti zdravotních služeb. Cíle se opírají o analogický dokument Světové zdravotnické organizace, nejsou však pasivně přebírány. Současně je zaváděno monitorování ukazatelů, které budou indikovat realizaci ZDRAVÍ 21, signalizovat problémy a iniciovat případné úpravy.“⁸¹

Na závěr kapitoly je nutné dodat, že v České republice panuje stále ještě nedostatek odpovědnosti za vlastní zdraví, a to i přesto, že Češi pokládají zdraví za jednu ze zásadních priorit. Bohužel je tato priorita ještě zcela „teoretická“, stále ještě nejsme vstřícní k investicím do kvality zdraví. I přestože víme, že časté porušování i těch nejjednodušších zásad zdravého života je možným podnětem pro vznik jakékoliv nemoci, naprostá většina tyto zásady nedodržuje. Snad se i u nás jednou stane postojem správný životní styl jako přirozená a spolehlivá forma obrany proti nemocím, možná, že je takový přístup ke zdraví jen otázkou času a postupné výchovy mladé generace.

⁷⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s 81.

⁸⁰ MZ ČR, *Usnesení vlády České republiky ze dne 30. října 2002, č. 1046*. Praha: MZ ČR, 2002.

⁸¹ MZ ČR, *Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR, Zdraví pro všechny v 21. století*. Praha: MZ ČR, 2003. 124. s. s 3-4.

3.1. Aspekty zdravého životního stylu

Ještě než se dostaneme k aspektům zdravého životního stylu je nutné si říci něco o stratifikaci společnosti. Společnost netvoří homogenní celek, ale skládá se z určitých vrstev. Můžeme říci, že se jedná o strukturovanou nerovnost mezi určitými skupinami lidí. Je relativně stálá a trvalá a velice úzce souvisí s demografickou, ekonomickou a politickou strukturou společnosti. Sociální stratifikace existuje v každém typu společnosti, liší se však tím, jaký má daná společnost ustavený žebříček hodnot. V naší společnosti se většinou jedná o míru prestiže odvozenou od profese. Problematičnost tohoto třídění spočívá např. v tom, že je obtížné objektivně posoudit kritéria pro pozice „nižší“ a „vyšší“ třídy.⁸²

Sociologové uvádějí mezi základními kritérii stratifikujícími společnost podíl na moci, velikost majetku a spolu s tím prestiž (spojenou s povoláním). Je obtížné stanovit, které faktory hrají v sociálním rozvrstvení jak velkou úlohu. V případě majetku či příjmu lze společnost rozdělit vcelku jednoznačně. Dle Giddense rozlišujeme v západních společnostech tři hlavní třídy: vyšší třídu (nejméně početná skupina, členové vlastní či ovládají výrobní prostředky, jedná se např. o bankéře, managery). Do střední třídy řadíme úředníky, odborníky tzv. „bílé límečky“. Dělnická třída je složena z lidí pracujících manuálně. V průmyslových zemích se často vymezuje ještě zvláštní čtvrtá třída, zemědělci.⁸³

Pro nás je rozdělení společnosti důležité v tom ohledu, že pokud se někdo rozhodne pro nějaký životní styl, vždy to souvisí s jeho zařazením ve společnosti. Zdravý životní styl, ale i jakýkoli jiný styl, se nějakým způsobem projevuje a většinou z naší strany vyžaduje nějaké investice (ať peněžní, časové či duchovní). Mnohé alternativní styly jsou náročné časově (např. ty orientované na některé druhy sportu), některé vyžadují duchovní či mravní vklady (např. životní styly náboženských hodnot, ekologické styly), jiné zase finanční prostředky (např. provozování fitness, wellness). Všechny tyto investice se pak ve větší či menší míře projevují v konkrétních podobách životních stylů.

⁸² KELLER, J. *Úvod do sociologie*. Praha: SLON, 2005, s. 192-193.

⁸³ GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999, s. 257-258.

Svůj specifický životní styl si můžeme zvolit, ať patříme do jakékoliv vrstvy. Společenská stratifikace souvisí především s výší majetku a moci, proto s alternativními životními styly souvisí hlavně vzhledem k finančním investicím. Zatímco vyšší vrstvy, se nemusí starat o to, zda řešit peněžní stránku jakéhokoli projevu spojeného s konkrétním stylem, střední vrstva se již nad svými výdaji musí zamýšlet. Lidé patřící do nižší vrstvy již nevybírají takové styly, které jsou spojeny s vysokými finančními investicemi. Neznamená to však, že se nemohou rozhodnout pro svůj specifický životní styl. Takoví lidé pak většinou preferují mravní či duchovní hodnoty a s tím je spojen i jejich životní styl. Stejně tak se může pro takový styl dobrovolně rozhodnout kdokoli patřící do vyšší vrstvy. Ani takové lidi nemusí uspokojovat jejich dosavadní hodnoty, mít vysokou pracovní pozici většinou znamená jí obětovat veškerý svůj čas. Takový člověk se může sám rozhodnout, že je pro něj lepší žít na venkově, chovat zvířata a pěstovat zeleninu. Sám může upřednostňovat mravní či jiné hodnoty nad finančními.

Zdraví a hledání zdravého životního stylu patří k nejstálějším zájmům moderní doby. Jsme svědky stále rostoucího zájmu o všechny aspekty zdravých životních stylů. Je důležité si uvědomit, že každá společnost má několik přístupů k péči o zdraví, které leží jak v profesionální formě lékařské péče tak i mimo ni. Především záleží na našem přístupu, na péči o sebe sama. Zdravý styl života může být zcela prostý, stačí zdravé stravování, cvičení, relaxace a zmírňování stresu, aby se člověk cítil lépe.⁸⁴

Co všechno lze považovat za aspekty zdravého životního stylu? Ve všeobecném pojetí a bez ohledu na specifické faktory některých společností se jedná o **vzdělání**, **povolání** a **volný čas**. Vše, co vede ke zdravému životnímu stylu se v těchto aspektech odráží, formuje a nebo se díky nim přímo určuje.

3.1.1 Vzdelání

Dosažené vzdělání a kvalifikaci považujeme za určující statusovou charakteristiku, která podmiňuje zaměstnanecké postavení a poté vhodné profesionální zařazení a celkový sociální status. Měřítko vzdělání nebo kvalifikace bývá jedním z hledisek při tvorbě třídních klasifikací. Dosažení vysokého vzdělání a kvalifikace je spojeno s odpovídajícím postavením ve společnosti a často zaručuje také vysokou životní úroveň.⁸⁵

⁸⁴ FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001, s. 8-15.

⁸⁵ MACHONIN, P., TUČEK, M. et al. *Česká společnost v transformaci*. Praha: SLON, 1996, s. 39-40.

Různé vzdělanostní vzorce souvisí s oblastí životní úrovně, životního stylu i hodnotových orientací lidí. Nemůžeme popřít vysokou podmíněnost životního stylu vzděláním a s tím pak souvisí i podmíněnost životního stylu dětí se vzděláním jejich rodičů. Vzdělaní lidé mají větší příležitost si vybrat z většího množství informací, mohou porovnat více informací a poté se rozhodnout, jakým směrem chtějí svůj životní styl, své životní hodnoty ubírat. Větší části společnosti, než tomu bylo v minulosti, se otevřela cesta k úspěchu na poli morálního ocenění a společenského uplatnění. Úspěch není zdaleka jediným kritériem kvality života, spokojenosti a pocitu štěstí, nynější směr se ubírá cestou snahy o dosažení životní pohody mnohých lidí. Lidé dochází ke změně názoru spolu s řadou dalších společenských proměn a motivací – i ke změnám individuálním či rodinným životním strategiím. Záleží na tom, do jaké míry je proměna vázána na individuální zkušenost a do jaké míry se jedná o obecná očekávání spojená se společenskou změnou. Musíme si umět stanovit, co je dobré pro náš život a z toho dobrého si umět vybrat to, co si myslíme, že bude v našem životě ne nejlepší, ale splnitelné a hlavně prospěšné nejen pro nás, ale i pro naše děti.⁸⁶

Nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání je jednou z nejdůležitějších charakteristik kulturní úrovně obyvatelstva kterékoli společnosti. Vzdělání hraje stále větší úlohu jako jeden ze základních kvalifikačních zdrojů umožňujících dosahování odpovídající nebo alespoň přibližně odpovídající úrovně v ostatních rozměrech sociálního postavení: složitost práce, příjmové a životní úrovni, kvalitě způsobu života i společenském uznání. Dosažené vzdělání má v moderní společnosti dvě důležité funkce. První z nich je právě dosahování jisté kulturní úrovně a s ní spjatého všeobecného rozhledu, druhá je získání kvalifikace nezbytné především pro výkon pracovní. Lidé oceňují nabyté vzdělání jako přínosné pro získání celkového rozhledu důležitého pro život.⁸⁷

Současnost je charakteristická expanzí zdravého životního stylu. Je doba typická vznikem mnoha různých způsobů toho, jak žít zdravě. Existuje nepřeberné množství zaručených způsobů správného zdravého životního stylu. My se pak jako občané k těmto informacím a způsobům, pokud chceme, dostáváme a máme možnost posoudit, jaký je pro nás ten správný životní styl, jaké jsou jeho projevy, klady, zápory a na tomto

⁸⁶ TUČEK, M. Mezigenerační vzdělanostní mobilita. In *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003, s. 364-366.

⁸⁷ Tamtéž, s. 364-366.

základě si stanovíme, zda se tímto směrem chceme také ubírat nebo ne. V současné společnosti je aktuální právě myšlenka našeho zdraví, tedy takového života, kdy budeme žít způsobem, kterým budeme naše zdraví chránit, posilovat a neškodit mu.

Zajímavý je poznatek z výzkumu „Volný čas Ostrava“⁸⁸, podle něhož životní styl rodiny určuje vzdělání jejího nejvzdělanějšího člena, bez ohledu na to, je-li to hlava domácnosti. Některé výzkumy dokládají, že plný vliv zvýšeného vzdělání na životní způsob lze vysledovat až v následující rodinné generaci.⁸⁹

3.1.2 Povolání

Pro životní styl znamenají lidské činnosti klíčové východisko, právě jejich kombinace do typických struktur a komplexů, vytvářejí vlastní podstatu životního stylu jedince, sociálních skupin i celých společností. Nyní se budeme věnovat času pracovnímu.

Důležité je upozornit na to, že ať se rozhodneme pro jakýkoli styl našeho života, v našem případě pro zdravý životní styl, vždy bude souviset s časem, který trávíme v práci a finančním zázemím, které nám naše povolání poskytne. Ohledně povolání berme zdravý životní styl jako takový, který vede především k pracovnímu rozvoji naší kvality života, pracovní spokojenosti a i ve výkonu povolání podporuje naše zdraví.

Existuje spousta vlivů pracovních podmínek, které bychom našli a které by byly nebo jsou v rozporu s naším zdravím. Obzvláště při výkonu svého povolání se pak mnozí snaží dodržovat takový „pracovní“ styl, který není nebezpečný pro jejich zdraví. V tomto duchu bychom mohli zdravý životní styl počítat mezi hlavní a výrazné činitele formování životního stylu jako celku. V práci trávíme většinu času celého dne a jsme stále vystaveni pracovním rizikům, které mají vliv na naše zdraví. Je jich mnoho, ale uveďme si hlavní zátěže našich zdravotních problémů, to jsou **psychické potíže** (úzkost, stres, psychické trauma, podrážděnost, poruchy spánku), další zátěže pak tvoří **potíže fyzické** (bolesti horních a dolních končetin, svalů, problémy s kůží).⁹⁰

⁸⁸ FILIPCOVÁ B. et al. *Volný čas Ostrava*. Závěrečná zpráva výzkumu. Praha: SÚ ČSAV 1967. Cit. dle: PÁCL, P. 1988, s. 109.

⁸⁹ PÁCL, P. *Sociologie životního způsobu*. Praha: SPN, 1988, s. 103-108.

⁹⁰ HNILICA, K. Povolání a kvalita života. In *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s. 398.

Pokud při výkonu svého povolání máme takové podmínky, s kterými jsme spokojeni, můžeme náš životní styl vést takovou cestou, jakou chceme, pokud ne, je naše autonomie nabourávána, hroutí se i naše hodnoty a styl, který bychom rádi vyznávali, ale nemáme k tomu podmínky.

Mezi znaky, přispívající ke spokojenosti, lze zařadit především autonomii při volbě metod práce a při stanovení pracovní doby a tempa, možnost posuzování kvality vlastní práce, učení se novým věcem atd. V principu se jedná o atributy podporující svobodu, samostatnost, růst a odpovědnost sobě samému. Mezi faktory přispívající k nespokojenosti lze zařadit frekvenci přerušování práce, nutnost dodržovat termíny, tlaky na pracovní tempo, rutinizaci atd. Jde o faktory, které podkopávají vnitřní motivaci tím, že přesouvají těžiště kontroly a hodnocení vlastní práce vně jedince. Navíc lze nepředvídatelnost průběhu práce a nemožnost její kontroly uvést teoreticky do vztahu se stresem, depresemi atd.⁹¹

Existují tři proměnné, které chápeme jako indikátory zdravé kvality života související s naším povoláním. Jde o: spokojenost, fyzické potíže a psychické potíže. U psychických a fyzických potíží bychom mohli očekávat, že bude výrazný vliv jednotlivých povolání, neboť různá povolání se liší nejen v míře autonomie a kontroly, ale i v míře fyzické námahy a rizik, jež znamenají pro zdraví.

Můžeme se pokusit uvažovat o dvou základních směrech působení:

- fyzické potíže ovlivňují spokojenost s podmínkami práce a nebo,
- nespokojenost s podmínkami práce může přispívat ke vzniku fyzických potíží.

Poměrně nejméně fyzických potíží mají ti pracovníci, kteří mohou vykonávat své povolání autonomně. Nejvíce fyzických potíží mají ti pracovníci, kteří naopak vykonávají své povolání v časovém stresu nebo jejichž práce je určována znaky rutiny. A to nejen manuálně pracující, ale i ti, kteří pracují duševně. Přikloňme se tedy k domněnce, že při stejném pracovním obsahu a stejném fyzickém úsilí si více stěžují na fyzické potíže osoby, které se subjektivně cítí být málo autonomní a pod kontrolou vnějších tlaků, než ty, které se cítí být ve své práci autonomnější a méně podřízeny vnější kontrole.⁹²

⁹¹ HNILICA, K. Povolání a kvalita života. In *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s. 409-410.

⁹² Tamtéž, s. 409-410.

Pomineme-li nebezpečí spojená se samotným pracovním výkonem, největším rizikovým faktorem je právě životní styl zaměstnanců. Mnohé studie dokázaly, že nesprávná výživa, sedavý způsob života, konzumace alkoholických nápojů a kouření do velké míry ovlivňují vznik a rozvoj civilizačních onemocnění jako je mrtvice, cukrovka, cirhóza jater, rakovina plic... Nejvýrazněji je tato skutečnost zřetelná na počtu dní pracovní neschopnosti. Lidé jsou nejčennějším kapitálem mnoha společností, a proto se firmám vyplatí podpořit zdraví vlastních zaměstnanců. Zdraví pracovníci jsou výrazně produktivnější, proto má taková investice několikanásobnou návratnost.⁹³

3.1.3 Volný čas

Mnoho typologií životních stylů na základě trávení volného času využívá jako základ hodnotící postup, v němž rozlišuje vyšší a nižší životní styl ve volném čase. Podle toho, zda jsou lidé ve svém volném čase zaměřeni na „vysokou kulturu“ (klasickou), nebo „nízkou kulturu“ (populární, masovou).⁹⁴

Existuje neuvěřitelné množství možností, jak trávit volný čas. Volný čas, to je prostor pro rodinu, zábavu, seberealizaci, odpočinek atd. Pro většinu obyvatel ČR je ovšem charakteristický velký tlak pracovních i mimopracovních povinností na snižování vlastního volného času. Téměř polovina obyvatel pracuje nad běžnou pracovní dobu, což ubírá na kvalitě i kvantitě trávení volného času, a to nepochybně není možné pokládat za danosti přispívající ke zdravému životnímu stylu nebo udržování zdraví vůbec.

Nejvíce lidí má sklon k pasivnějšímu a nenáročnému trávení volného času, označení dominantní trávení volného času zajisté náleží sledování televize, druhou nejpravidelnější činností zaujímá četba časopisů a zábavné literatury. Nejméně se pak lidé věnují ve volném čase návštěvě koncertů, divadel, studiu jazyků a odborné literatury.⁹⁵

Friedlanderová a Tuček uvádějí, že v České republice lidé ve všední den v průměru pracují osm a půl hodiny, o hodinu méně prospí, ženy pak stráví vařením

⁹³ DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, A., PRIBIŠ, P. *Dynamický život*. Praha: Advent-Orion, 2001, s. 19-20.

⁹⁴ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 163.

⁹⁵ Tamtéž, s. 163-165.

a uklízením další tři hodiny. Všichni bez rozdílu (ti, kteří mají rodinu) stráví pak péčí o rodinu další hodinu až dvě, více než hodinu projíme a kolem hodiny strávíme na cestě do práce. V průměru z celého dne zbude kolem dvou hodin (mužům, díky tradiční dělbě práce, o trochu více), které většina z nás strávíme u obrazovky. Zde stojí za zmínku snad to, že se vysokoškoláci dívají na televizi méně než lidé se základním vzděláním, jedná se přibližně o dvacet minut. Úhrnný čas je kolem dvou a půl hodiny (o víkendech více než tři hodiny). 9 z 10 lidí sleduje televizi pravidelně, tj. denně či alespoň vícekrát týdně.⁹⁶

Následující údaje se týkají volného času (spíše času, který netrávíme v práci), vyplývají z pravidelné frekvence činnosti vykonávané denně více než dvě hodiny. Denně sleduje televizi dvě a více hodin 31,3 % lidí, domácími pracemi se stejnou dobu zabývá asi 23,9 %, péče o děti zabírá 16,1 %, práce/hra s počítačem 10,3 %, práce navíc 10,9 %, koníčky a záliby 6,2 %, četba knih 3,6 %, pasivní odpočinek 3,6 %, sport a vycházky 3,3 %.⁹⁷

Z těchto aktivit zatím není patrný velký vliv činností spojených s naším zdravím. Se zdravým životním stylem by nepochybně úzce souviselo trávení volného času „aktivně“. Takto tráví volný čas většinou lidé mladší, na což má vliv řada podmínek a možností, především těch zdravotních a ekonomických. Do volného času a jeho využívání stále více zasahují ekonomické faktory, ve velké míře rozhodují o místu a trávení dovolené, ale i o dalších volnočasových aktivitách a zejména o jejich frekvenci. Pokud se rozhodneme věnovat nějakému aktivnímu sportu např. spinningu, plavání nebo chození do posilovny, stojí to nemalé peníze a mnoho lidí si takto trávený volný čas nemohou vůbec dovolit.⁹⁸

Na závěr si to shrňme. Vzdělání nás v životě může nasměrovat k tomu, jakým způsobem se chceme ubírat. Díky němu jsme informováni a poučeni. Povolání v tomto ohledu úzce souvisí s konkrétní pozicí, kterou vykonáváme. Avšak platí, že lidé mají díky své práci spíše potíže fyzického či psychického rázu. Pravdou je, že zaměstnavatelé již začali tento problém reflektovat a snaží se zdraví zaměstnanců

⁹⁶ FRIEDLANDEROVÁ, H., TUČEK, M. a MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: SLON, 2000, s. 107.

⁹⁷ DUFFKOVÁ, J., TUČEK, M. Proměny způsobu života. In *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: SLON, 2003, s. 182.

⁹⁸ Tamtéž, s. 163-165.

podporovat. Volný čas je okruhem, kde se nejvíce uplatňují naše svobodná rozhodnutí, jeho náplň je jen na nás. V tomto případě by mohlo stačit velice zjednodušené vyjádření: „Jaký volný čas, takový životní styl“.

Popsali jsme si aspekty zdravého životního stylu, přesněji tedy vzdělání, povolání a volný čas. Samozřejmě existují další aspekty jako je rodina, kultura, příroda a mnohé další. Ukázali jsme si, jak se díky nim zdravý životní styl utváří, jak s těmito aspekty souvisí, jaká jsou jejich hlediska, a jaký k němu mají vztah. Nyní přejdeme na jednotlivé projevy zdravého životního stylu.

4 Zdravý životní styl a výživa

4.1. Výživa a stravovací zvyklosti

Výživa je základ zdraví, snad nikdo nepochybuje o tom, že je velmi důležitá. Existují jisté základní principy zdravého stravování, které jsou takřka univerzální. Velkým omylem dosavadní společnosti byla domněnka, že výživa má velmi málo nebo nemá vůbec nic společného se zdravotním stavem. Nyní již lidé uznávají, že zdraví ovlivňuje.⁹⁹

Ve většině průmyslově vyspělých zemích jsou již po desetiletí vydávána **výživová doporučení pro obyvatelstvo**, která jsou průběžně obnovována. V České republice vydalo první výživová doporučení pod názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“ předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (poté Společnost pro výživu).¹⁰⁰ V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví ČR vypracována doporučení o výživě zdravého obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“. V roce 2004 vydala Společnost pro výživu inovovaná „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“¹⁰¹ a v roce 2005 uveřejnila dokument nazvaný „Zdravá 13“, který je uveden v příloze č. 2: Zdravá 13.¹⁰²

A jak to vypadá v (úplných) českých rodinách s tím, **kde se lidé stravují, jak často v domácnostech vaří a jak mnoho navštěvují restaurace**? Friedlanderová uvádí ohledně vaření tyto údaje: podle vyjádření žen z 97 % vaří ony a ze 3 % jejich manželé. Podle vyjádření mužů je poměr 9 žen k 1 muži. Ovšem 80 % mužů tvrdí, že vaří občas. To znamená, že v polovině úplných rodin alespoň občas uvaří muž.¹⁰³

V odhadech, kolik času se ve všední den věnujeme jídlu, se většina lidí shoduje na 1 až 2 hodinách s tím, že se více lidí přiklání k jedné hodině. O víkendech naopak většina lidí uvádí spíše dvě hodiny.¹⁰⁴

⁹⁹ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 45-46.

¹⁰⁰ V roce 1986 a 1989 vydala Společnost pro racionální výživu ještě jejich inovovanou podobu.

¹⁰¹ Ministerstvo zdravotnictví ČR pak v roce 2005 publikovalo inovovanou verzi „Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR“.

¹⁰² DOSTÁLOVÁ, J., HRUBÝ, S., TUREK, B. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. Praha: Společnost pro výživu, 2004, s. 1.

¹⁰³ FRIEDLANDEROVÁ, H., TUČEK, M. a MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: SLON, 2000, s. 104-105.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 105.

Sociologický ústav zveřejnil ohledně *stravovacích zvyklostí Čechů* následující údaje:

Z informací o *četnosti vaření v domácnosti* vyplynulo, že alespoň několikrát týdně se vaří v 9 z 10 domácností. Pouze 8 % lidí uvedlo, že v domácnosti vaří jen několikrát měsíčně nebo ještě méně. Frekvence vaření souvisí s životní úrovní domácnosti. Obecně lze říci, že čím je nižší životní úroveň domácnosti, tím častěji se doma vaří. Z lidí s velmi dobrou životní úrovní vaří každý nebo téměř každý den 41 %, z lidí se spíše špatnou životní úrovní 59 %. Ovšem z domácností s velmi špatnou životní úrovní si může dovolit vařit každý den jen 41 % z nich! Lidé žijící s partnerem vaří častěji, z osamocených lidí vaří častěji ženy.¹⁰⁵

Údaje ohledně *četnosti stravování v restauraci* prozradily, že se několikrát do měsíce v restauracích stravuje ¾ obyvatel, každý pátý však udává, že v restauracích nejí vůbec. V restauracích se stravují častěji lidé s vyšší životní úrovní, lidé bez partnera, více muži a častěji lidé mladší.¹⁰⁶

Co se týče toho, *kde se lidé nejčastěji stravují*, se ukázalo, že 5 % Čechů nesnídá a stejný počet neobědvá. Ráno a večer jí převážná většina lidí doma, oběd jí 4 z 10 Čechů doma, stejná část pak v zaměstnání. Častěji nesnídají muži než ženy, neobědvá stejný podíl mužů i žen. V práci či závodní jídelně snídají častěji lidé v produktivním věku oproti studentům a důchodcům. U obědů a večeří se ukazuje rozdíl ve výši životní úrovně, lidé s vyšší životní úrovní často obědvají či večeří v restauracích.¹⁰⁷

Co je tedy možné pokládat u Čechů za normální? Za normální pokládejme to, co se děje ve většině domácností. Je tedy zřejmé, že v normálních rodinách se téměř denně vaří, že se často nestravujeme v restauracích a ráno a večer jíme doma.

Závěrečná zpráva ze sociologického výzkumu, který se zabýval zdravou stravou v české populaci, pojednávala mimo jiné o *obecném charakteru stravy u českých občanů*. Pokud se jedná o *oblíbenou součást stravy*, obsadily maso, uzeniny a salámy první příčku. Ty má ráda 52 % dotázaných, tedy nadpoloviční většina, třetina pak ovoce a mléčné výrobky (v obou případech 34 %). Preference některých jídel je ovlivněna také příslušností

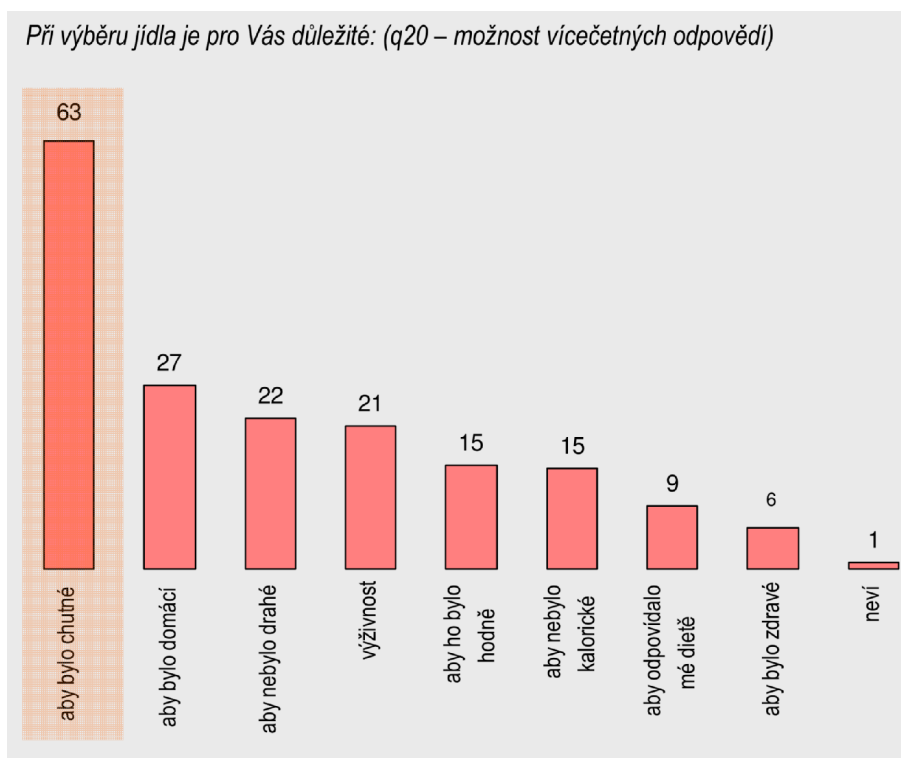
¹⁰⁵ SEIDLOVÁ, A. *Stravovací zvyky česků*. [Tisková zpráva]. Praha: Sociologický ústav ČR AV, 2003, s. 1.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 2.

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 2.

k sociodemografickým skupinám, masným výrobkům a fast foodu (hranolky, hamburgery, pizza) dávají přednost muži. Ženy naopak častěji jedí ovoce a mléčné výrobky. Lidé do 24 let ve srovnání s ostatními upřednostňují hranolky, hamburgery a pizzu, s rostoucím věkem stoupá obliba polévek. Lidé s vyšším socioekonomickým statusem častěji uvádějí oblibu zdravých složek stravy: ovoce, mléka, a mléčných výrobků a cereálií.¹⁰⁸

Graf 1: Kriteria při výběru jídla¹⁰⁹



Z grafu je zřejmé, že hlavní kritérium při výběru jídla tvoří jeho dobrá chuť, celkem pro 63 % dotázaných. Z dalších údajů vyplynulo, že se i zde projevují sociodemografické charakteristiky, muži častěji upřednostňují dostatečné množství jídla, ženy zase kalorickou hodnotu a slučitelnost s dietou. Se zvyšujícím věkem jsou oblíbenější domácí jídla, pro starší obyvatele je častěji než pro ostatní podstatné, aby jídlo nebylo drahé. S vyšším vzděláním lidí klesá význam připisovaný domácímu původu jídla, jeho ceně a také dostatečnému množství. Naopak se zvyšuje důležitost jeho kalorické hodnoty.¹¹⁰

¹⁰⁸ Česká populace a zdravá strava. [Závěrečná zpráva ze sociologického výzkumu]. Brno: FOCUS, Marketing & Social Research, 2006, s. 5.

¹⁰⁹ Tamtéž, s. 17.

¹¹⁰ Tamtéž, s. 6.

4.2. Zdravá výživa

Z čeho se vlastně skládá **zdravá výživa**? U jednotlivých národů se to velice různí. Zdravá výživa by zřejmě byla směsí všech zdravých výživových doporučení, obecně však lze říci, že lpí na větší míře používání čerstvé zeleniny, ovoce, ořechů a klíčků, zdůrazňuje návrat ke konzumaci průmyslově nezpracovaných obilovin, luštěnin apod. Vliv jídla na zdraví těla i mysli je zkoumán v mnohem širších souvislostech, proto je třeba znát o jídle trochu více, než je jen obsah živin. Podstatnými body jsou čerstvost, nepřítomnost chemických látek, přirozené pěstování bez umělých hnojiv a pesticidů, v neposlední řadě také vhodnost potravin pro konkrétního konzumenta.¹¹¹

Význam výživy se v nedávné době změnil. Ve velkých městech a sídlech, stejně jako v obyčejných venkovských prodejnách se dají koupit exotické i jednoduché potraviny z celého světa, moderní doprava je schopná přivést zboží odkudkoli až k našim dveřím. Výživa se stala v určitém smyslu uměním a zábavou. Již nejsme vázáni žádnou dlouhou stravovací tradicí, naopak každý den si jídlo vybíráme vědomě a nejčastěji volíme podle svých chuťových buněk a někdy podle své představy o tom, co je zdravé a co ne. Při současném zdůrazňování zdravé výživy je podstatné uvědomit si jednu skutečnost: **jídlo nás nemůže učinit zdravými**. Zdravá výživa nám však umožní, abychom dosáhli svého maximálního potenciálu zdraví, abychom byli tak zdraví, jak to naše geny a tělo dovolí. Zdravá výživa pak posiluje to, co je v nás nejlepší. Neruší náš vývoj, ale také z nás nedělá nic víc, než co můžeme být.¹¹²

Každý z nás je jiný, proto někomu nějaký typ výživy nevyhovuje, zatímco jiným prospívá. Je klamné si získat představu, že zaměříme-li se na jeden přístup k výživě, a budeme-li dodržovat jeho pravidla, je to správné pro naše zdraví. Nikdy není možné nalézt soubor principů, jejichž aplikace by vysvětlila a vyřešila všechny situace. A proto i já předkládám několik modelů, z nichž se každý nějakým způsobem projevuje. Je dobré vědět, že neexistuje jediný způsob stravování, který by byl správný pro určitého člověka navždy. Je důležité pozorovat, jak reaguje na různou výživu naše tělo, což se projevuje jako pocit „to je dobré“ a „to není dobré“.¹¹³

¹¹¹ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 161-165.

¹¹² Tamtéž, s. 236-237.

¹¹³ Tamtéž, s. 33.

4.3. Zdravé výživové styly

Počet lidí, kteří mají zájem o nové trendy ve výživě, se zvyšuje. Většinou jde o malé skupinky stoupenců některých velmi specifických způsobů stravování označovaných jako alternativní. Na základě výsledků z průzkumu veřejného mínění Fořt uvádí, že téměř polovina dotázaných se domnívá, že se stravuje racionálně (myslí si to především důchodci a ženy s vyšším vzděláním). Nikdo z dotázaných nepochybuje, že kvalita výživy má přímou souvislost se zdravím. Téměř čtvrtina dotázaných v průběhu života opakovaně držela redukční dietu, ale jen minimální počet z nich s trvalejším efektem. Téměř 15 % dotázaných se podle svého názoru stravuje alternativně! Ovšem to zcela neodpovídá s údaji vykazujícími jen **1 % (někdy 1-2 %) vegetariánů, 1 % dělené stravy a necelé 1 % makrobiotiků**. Z toho plyne, že lidé nemají přesnou představu o tom, co je skutečným obsahem a cílem různých výživových stylů.¹¹⁴

Aktuální situace ve výživě nabízí těm, kdo jsou vnímaví ke svému zdraví a současně přístupní změnám, různé alternativní výživové styly. Vzniká mnoho různých přístupů k výživě, které se většinou různí princip od principu. Každý z nich klade důraz na něco jiného. Všechny přístupy ke zdravé výživě se však vždy shodnou na tom, že podstatný význam má **výběr a dostupnost kvalitních potravin** a také **způsob jejich kuchyňské úpravy v domácnostech**.¹¹⁵

V následujících kapitolách předkládám několik modelů zdravého životního stylu zaměřených na výživové hodnoty, z nichž se každý nějakým způsobem projevuje. Mým cílem je tyto projevy popsat. Samozřejmě není v mých schopnostech popsat všechny, jejich seznam a následný popis by byl zcela vyčerpávající. Zaměřuji se tedy na ty teorie (modely), které jsou v současné společnosti časté (obvyklé) a tudíž pro společnost významné.

¹¹⁴ FOŘT, P. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999, s. 19-20.

¹¹⁵ Tamtéž, s. 23-25.

4.3.1 Vegetariánství

„Vegetariánství není jen praktický problém. Je to i problém filosofický, starý jako lidská reflexe. Shrnuje v kostce celou složitou otázku, jak žít s čistým svědomím ve světě nakaženém zlem a krutostí.“¹¹⁶

Vegetarismus jako specifický systém výživy přišel do Evropy již v antickém období patrně z Asie – od brahmínů, joginů, buddhistů a vyznavačů Zoroastra. Již je tomu 5.-6. tisíc let, kdy kněží antického Egypta nejídali maso. Dělili pokrmy na čisté a nečisté. Mrtvoly zvířat byly nečisté a nesmělo se jich ani dotýkat. Vegetariánská strava tedy není v žádném případě nic nového.

Termínem vegetarismus označujeme soustavu výživy, vylučující masité pokrmy a části těl zvířat, získaných zabíjením. Slovo vegetarismus pochází z latinského slova *vegetabilis* – *rostliny* a *vegetare* – *růst, rozvíjet se*. Vegetus v latině znamená svěží, zdravý.¹¹⁷ Vegetariánství je daleko více než jen zavrnutí jedení masa či živočišných výrobků. Je to také humanistická filosofie a etika, vycházející z vyhýbání se násilí, způsob života zavrhuje jen samotný antropocentrismus a přisuzující všem živým bytostem právo na svobodu a etické ohledy, které přisuzujeme i sami sobě. Účelem vegetariánství z tohoto pohledu je snížit množství utrpení ve světě.

Nejsme dokonalí, náš život je sledem kompromisů mezi přáním neškodit a potřebou žít. Jde o snahu ubližovat co nejméně. Vždy se může najít někdo, kdo může vegetariánovi vytknout, že i když třeba nejí maso, tak pije mléko nebo jí vejce, ale o to se také nejedná. Vegetariánství je o vztahu s naším svědomím (nebo pro některé s Bohem) – ne o vztahu s přírodou, je to o tom, naučit se žít šetrně, tak abychom chránili své bližní. Vrcholem vegetariánství není dokonalost, ale posun středu zájmu z vlastní dokonalosti ve prospěch svých bližních.¹¹⁸

¹¹⁶ KOHÁK, E. *Zelená svatozář*. Praha: SLON, 2000. s 51.

¹¹⁷ WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, K. *Vegetariánství*. Brno: PRINT, 1990. s 3-4.

¹¹⁸ KOHÁK, E. *Zelená svatozář*. Praha: SLON, 2000. s 51-54.

Důvody a druhy vegetariánství

Vegetarismus je možné praktikovat z jakéhokoliv důvodu, je však nezbytné se nejdříve seznámit se zásadami správné výživy, poznat všechny jeho stránky. Rozhodnutí, proč se stát se vegetariánem, je důležité, protože stanovuje způsob přijaté vegetariánské stravy.

Wisniewska-Roszkowska uvádí tyto důvody vedoucích k vegetariánství:

- **eticko-estetický** (*útrpnost ke zvířatům, soucit s jejich utrpením při lovu, zabíjení...*),
- **ekonomický** (*vychází z faktu, že vegetarismus je levnější způsob stravování, uživí vyšší počet lidí na stejné ploše země. Je to možné brát v úvahu i při domácím rozpočtu, např. výživa početnější rodiny při menším příjmu*),
- **zdravotní** (*vychází z myšlenky, že vegetarismus je pro člověka přirozenější a zdravější soustavou výživy, může zlepšit a upevnit zdraví a prodloužit život*),
- **nábožensko-asketický** (*vychází z přání vlivu ducha nad tělem*).¹¹⁹

Colbinová tvrdí, že se jedná v podstatě o dva základní druhy motivace:

- **morální (náboženská a etická)** - (*toto stanovisko říká, že je špatné zabíjet živá stvoření kvůli potravě, protože existuje dostatek výživných rostlinných potravin*),
- **zdravotní** (*toto hledisko tvrdí, že konzumace živočišných bílkovin způsobuje nemoci, jelikož naše těla nejsou stavěna na zpracování takových potravin*).¹²⁰

Vegetariánství má mnoho obměn. Existují však tři základní druhy vegetariánství:

- **ovo-lakto-vegetariánství** (*dovoluje živočišné produkty získávané bez porážení zvířat, tj. mléko a vejce*),
- **lakto-vegetariánství** (*připouští jen mléko a výrobky z něj, vejce ne, jelikož se jedná o nezrozená kuřata*),
- **veganství** (*vegani jsou označováni jako striktní vegetariáni,¹²¹ veganství zcela zakazuje všechny produkty živočišného původu, včetně mléka, mléčných produktů, vajec a všech potravin, v nichž jsou tyto produkty obsaženy*).¹²²

¹¹⁹ WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, K. *Vegetariánství*. Brno: PRINT, 1990, s. 3.

¹²⁰ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 144.

¹²¹ BUKOVSKÝ, I. *Hledá se zdravý člověk*. Praha: Advent-Orion, 1998, s. 126.

¹²² COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 143-144.

Veganství má také své další alternace, jedná se o:

- **vitarianismus** (vyživování se syrovým ovocem a zeleninou),
- **frutarianismus** (výživa syrovým ovocem).¹²³

Tyto druhy výživy jsou minimálně frekventované. Jejich realizace je sice možná, ovšem doporučuje se spíše jen jako několikadenní nebo několikatýdenní léčba.

Existují také lidé, kteří se označují za vegetariány, i přesto že jedí ryby, drůbež nebo obojí. To je prakticky nesprávné, zde by se jednalo spíše o přírodní stravování. Někdy se pro takový druh „vegetariánství“ používá označení **kvazi-vegetariánství** nebo také **semi-vegetariánství**.¹²⁴

Přístup k vegetariánství

Kohák uvádí trojí možný přístup k vegetariánství:

- **konzervativní** (odmítnutí jakékoliv viny či omezení tradiční stravy, ve smyslu: *nikdo není dobrý, tak proč bych to měl být právě já?*),
- **radikální** (odepřít si masitou stravu a usilovat o nevinnost, ve smyslu odmítnutí podílet se sám na zlu a přispívat k němu),
- **kompromisní** (žít s největší ohleduplností, snažit se o dobré podmínky pro sebe i své bližní).¹²⁵

Touha po nevinosti, nemuset zabíjet ani pro potravu, je stará jako lidstvo samo. Zatímco Indie je z 80 % vegetariánská, v Evropě je vegetariánství dodnes spíše nerozšířené hnutí. Co nám vlastně vadí na vegetariánech? Možná jejich odlišnost, čím méně si je člověk jistý sám sebou, tím obtížněji snáší rozdílnost.¹²⁶

Pro vegetariánství se většinou člověk rozhodne z osobní ideologické volby. V celé historii lidstva mělo vždy horlivé a přesvědčivé zastánce, ale obecně v široké veřejnosti nenacházelo velkou odezvu. Smysl vegetariánů je často koncentrován na duchovní vývoj, meditace a transcendentální pojetí k životu – pochopení, že vyjma materiálního světa existuje ještě jiná realita. Vegetariáni jsou často pokládáni za mírumilovné lidi.

Na druhé straně je důležité upozornit na to, že existují lidé, kteří nemohou jíst vegetariánsky, aniž by nezeslábli, neupadli do deprese, neztráceli energii a necítili se

¹²³ WISNIEWSKA-ROSKOWSKA, K. *Vegetariánství*. Brno: PRINT, 1990, s. 3.

¹²⁴ FOŘT, P. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999, s. 52-53.

¹²⁵ KOHÁK, E. *Zelená svatozář*. Praha: SLON, 2000, s. 51.

¹²⁶ Tamtéž, s. 51-52.

špatně. Vegetariánství by mělo být provázeno hlubokým pocitem duchovní zaujatosti. Pokud se do něj člověk pustí jen ze zdravotních důvodů nemusí mít stejně kladný účinek. Neexistuje-li zánícení pro věc a nejsou-li zapojeny emoce, je jakýkoliv způsob neefektivní. Stejně tak to platí o vegetariánství, pokud nezapojíme emoce, můžeme se brzy začít cítit nespokojeně a pociťovat nedostatek.¹²⁷

Jeden z nejčastějších důvodů, ***proč lidé maso konzumují*** a neuznávají vegetariánství, je strach z „neplnohodnotné“ stravy i přesto, že tomu tak ve většině vegetariánských způsobech není, dnes se již můžeme sami přesvědčit z mnohých lékařských výzkumů. Jiní zase prohlašují, že oni sami nic nezmůžou, pokud je většina společnosti proti (když nebudu jíst maso já, stejně ho budou jíst druzí). Tito lidé si však již neuvědomují, že tento většinový společenský názor se utváří právě ze souhrnu názorů jednotlivců.¹²⁸

Realizace vegetariánství by měla být podložena dostatečnými znalostmi principů výživy i možných rizik. Být vegetariánem automaticky neznamená být zdravější. Samo zarážející je také to, jak si většina lidí představuje vegetariánství. Za vegetariánské pokrmy jsou totiž považovány především smažený sýr a květák, brokolice se sýrem, bramboráky, zeleninové rizoto apod. Nutno dodat, že se dnes již vegetarián může najíst téměř v každé restauraci, většinou se i v „obyčejných“ restauracích vaří nějaká jídla bez masa, přinejmenším v podobě výše zmíněné. Vegetariánskou restauraci již nalezneme v každém větším městě. Vegetariánské potraviny je možné v současnosti koupit jak ve specializovaných prodejnách zdravé výživy tak i v supermarketech, což dříve možné nebylo. To je důkaz o tom, že se vegetariánská strava dostává do podvědomí široké veřejnosti, i nevegetariáni si občas rádi koupí bezmasý výrobek nebo si dají vegetariánský pokrm, jelikož všeobecně považují tento způsob stravování za zdravější.

Na závěr kapitoly si ještě řekněme, že se v České republice považuje za vegetariány zhruba 103 000 lidí, což je přibližně 1 % české populace.¹²⁹ Také Fořt uvádí, že je v českých zemích údajně jen 1 % populace, ovšem domnívá se stejně jako zastánci tohoto stylu, že je toto číslo mnohem vyšší.¹³⁰

¹²⁷ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 148-149.

¹²⁸ KOHÁK, E. *Zelená svatozář*. Praha: SLON, 2000, s. 52-53.

¹²⁹ DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, A., PRIBÍŠ, P. *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion, 2006, s. 248.

¹³⁰ FOŘT, P. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999, s. 51.

4.3.2 Makrobiotika

Slovo makrobiotika pochází z řeckého *macro* = *velký, dlouhý* a *bios* = *život*, jedná se o životní styl a filozofii těsně spjatou s dietním režimem. Poprvé ho použil na počátku 19. století německý lékař Christoph Wilhelm Hufeland ve své knize „Makrobiotika, neboli umění jak prodloužit lidský život“ k popisu evropského způsobu vegetariánského stravování. Japonský učenec proslulý jako George Ohsawa¹³¹, použil v druhé pol. 50. let 20. stol. toto pojmenování, překládané jako „umění dlouhověkosti“, pro svou orientálně zaměřenou filozofii a způsob přírodního stravování. Jeho dva hlavní následovatelé Herman Aihara a Michio Kushi zpracovali tuto filozofii v mnoha pracích, které makrobiotiku zpopularizovali a vymezili ji jako alternativní způsob života.¹³²

Stručně, makrobiotika zahrnuje při stanovení správného stylu stravy všechny hlediska lidské existence: původ, roční období, polohu, typ činnosti, zemědělské praktiky, tradiční zvyklosti a samozřejmě individuální stav a konstituci apod. Je rovněž velice orientovaná na výsledek. Cílem je být šťastný, zdravý, svobodný, skromný, neegoistický, vděčný za všechny dary života a brát těžkosti jako své nejlepší učitele. Makrobiotika má nábožensko-filosofickou povahu, a proto byla v USA jako náboženství zaregistrována.

Makrobiotika vychází z orientální filosofie, konkrétně z japonské kultury a zvyků. Jedná se o celkovou životní filozofii, potrava a stravování jsou jen její malou součástí, ovšem nejpopulárnější. Je to propracovaný a komplexní systém, který nás vede k úvahám o porozumění celku, k poznání, že nežijeme izolovaně od přírody, že na nás má vliv nejen naše okolí a energie země, ale i energie kosmu a všech jeho planet. Učí nás poznávat a respektovat kosmické zákony a jejich působení na náš život a na život našich blízkých.¹³³

Dva pohledy: Herman Aihara a Michio Kushi

Aihara a Kushi zpracovali Ohsawovo učení, mírně ho modifikovali a tím makrobiotiku zpřístupnili široké veřejnosti jako jeden z alternativních způsobů života. Každý z nich má na makrobiotiku trochu jiný pohled.

¹³¹ Vlastním jménem Sakurawa Nyoiti.

¹³² COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 153.

¹³³ Tamtéž, s. 153.

Aihara uvádí a popisuje sedm makrobiotických principů:

- **ekologie** (jíst přírodně upravené, nepostříkované, lokálně dosažitelné potraviny),
- **ekonomičnost** (neprodukovat odpad, jíst celistvou potravu, vyhýbat se dříčím, industriálně zpracovaným potravinám),
- **jin-jang princip**,
- **umění žít** (převzít odpovědnost za svůj život a zdraví),
- **vděčnost**,
- **víra** (v uvážlivost přírody, v rovnováhu protikladů, která se projevuje jako univerzální soudce, a v lásku, která obsahuje vše bez výjimky a bez podmínek),
- **Do-O-Raku neboli Tao**, Řád přírody, plynutí. (Žít v neustálé blažené radosti, to je Do-O-Raku).¹³⁴

Na rozdíl od Aihary pokládá **Kushi** za nejpodstatnějšího hybatele **stravu**. Jeho učení říká, že se nesprávné stravování schovává téměř za každým problémem, se kterým se jen můžeme setkat. Podle něj makrobiotická strava, pokud je dodržována řádně, umožní vyléčit většinu životních obtíží. V reálu to znamená jíst: zrní, fazole, zeleninu, sójové produkty (miso¹³⁵ polévku téměř denně), ovoce (pouze vařené) a malé množství bílého rybího masa. Samozřejmě se nevěnuje pouze stravě, ale doporučuje také některé „životní postoje“: žít šťastně, udržovat aktivitu, vyjadřovat vděčnost, řádně žvýkat, používat přírodní tkaniny, vyvarovat se hliníku, teflonu a mikrovlnným troubám a mnoho dalšího.¹³⁶

Jak bylo řečeno, makrobiotika je východní filosofické učení, založené na udržování rovnováhy mezi protipóly jin a jang. **Jin** původně znamenalo „zastíněná strana hory“ a **jang** – „ozářená strana hory“. Jejich přenesení na výživu a zdraví se stalo velice populární. V druhé polovině 40. a v 50. letech přednášel Ohsawa po Evropě a Spojených státech o stravě a zdraví a uplatňoval principy jin-jang (hru protikladů) jako základ pojetí. Své pojetí pojmenoval makrobiotika s významem „umění dlouhověkosti“. Utřídil potraviny do relativních stupňů **jinovost - roztažitost** a **jangovost - smrštivost**. Alkohol, cukr a ovoce byly nejzazším stupněm jin, zatímco maso, sůl nejzazším stupněm jang. Zrní, a zejména hnědá rýže byly zařazeny doprostřed jako nejvyrovnanější potraviny.¹³⁷

¹³⁴ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 154.

¹³⁵ Miso - kvašená sojová pasta, používá se jako chuťová přísada a do polévek. Bílé miso je sladké, miso červené je slané.

¹³⁶ KUSHI, M. *Makrobiotika – řád vesmíru*. Praha: Svítání, 1991, s. 9-20.

¹³⁷ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 88.

Makrobiotická výživa má celkem deset stupňů, ten nejnižší se nejvíce podobá naší racionální výživě, v nejvyšším se výživa skládá výhradně z celozrnných produktů (to znamená 90 % integrálních obilovin a 10 % zeleniny). Po praktické stránce je základním požadavkem makrobiotické výživy strava přírodní, nerafinovaná, chemicky neupravovaná, bez zásahu umělých hnojiv, pesticidů a herbicidů, což je téměř **nedostupné**.¹³⁸

Stoupenci makrobiotiky odmítají užívání léků a drog. Nemoc vnímají jako přirozenou snahu těla vrátit se do harmonického stavu zdraví. Omezují dokonce příjem vody. Nedostatkem živin se makrobiotika netrápí, protože vychází z toho, že si je tělo může samo vytvořit z živin jiných. Podle Oshawy se dá schopnost, měnit jeden prvek v druhý, vypěstovat jenom pomalu a trvá to léta. Toto tvrzení je ovšem poněkud absurdní, stejně jako nesmyslné návrhy na léčbu nádorů pomocí makrobiotické stravy.

Mnozí, kteří vyznávají makrobiotiku, si z jídla vytvořili modlu. Celé dny myslí pouze na to, co budou jíst, jak by se měli opět pročistit, mají strach sníst něco mimo domov, protože v podstatě vše, co se nabízí mimo domov, nesplňuje jejich podmínky. Makrobiotici tráví mnoho času v kuchyni přípravou svého jídla na celý den. Pokud si jídlo připravit nestačí, s jistotou se podle svých zásad nenajedí nebo musí jednoduše hřešit. Stát se 100 % makrobiotikem vyžaduje oddání se studiu principů makrobiotiky a přípravy vhodné stravy. Makrobiotik si nenakoupí suroviny v běžném obchodě a stejně tak se nenají v běžné restauraci (pokud nebude přímo určena pro makrobiotiky). Tak se makrobiotici místo otevření se životu uzavírají ke svému talíři a vyčleňují se ze společnosti.¹³⁹

Pro mnoho lidí je makrobiotický režim velice **omezující**, obsahuje příliš obilovin a mnoho cizí kultury. Některé ženy ztloustnou, místo aby zhubly. Jiní, hlavně muži, naopak příliš zhubnou a mají stále pocit hladu.¹⁴⁰ Častým argumentem proti makrobiotice je, že stanovovat výživu člověka nelze na základě iracionálních náboženských nebo filosofických představ. Mnozí upozorňují na to, že makrobiotika je strava jednostranná, nevyvážená a proto také nevhodná a riziková. Často se uvádí, že neobsahuje dostatek výživných látek, a proto může dojít k podvýživě. Nutno však podotknout, že teprve když se začala šířit makrobiotika se svým pojetím obilovin jako

¹³⁸ DOLEČEK, R. *Makrobiotická výživa* [online]. Server o hubnutí, formování postavy a zdravém životním stylu. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.zhubnu.cz>>.

¹³⁹ *Zdravý životní styl*. [online]. Sociologický ústav AV ČR. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100258>>.

¹⁴⁰ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 158.

základních potravin, v důsledku čehož její následovníci takové potraviny vyžadovali, povědomí o celozrnnosti se začalo uchyťovat všude.¹⁴¹

Přístupnost makrobiotiky byla provázena silnou propagandou, vydáváním literatury, zakládáním speciálních center. Také v České republice se již v roce **1992** *konal mezinárodní makrobiotický kongres*.¹⁴²

Fořt uvádí, že v České republice se za stoupence makrobiotiky považuje necelé 1 % obyvatel.¹⁴³

4.3.3 Dělená strava

V případě dělené stravy nebo také disociované stravy se jedná především o uspořádání jídelníčku a celého životního stylu. Jde o obecný program zdravého stravování a životního stylu, který může pomoci odstraňovat příznaky, napravovat nerovnováhy a upevňovat pocit zdraví. Stoupenci dělené stravy hovoří o tom, že je to šetrný, jednoduchý a vyvážený systém, který pomáhá lidem udržovat zdraví. Funguje na základě způsobu dělení stravy na různé skupiny, těch je několik (přesněji řečeno je jich neskutečně mnoho). Strava se dělí podle rozličných kritérií do různých skupin, potraviny se navzájem nekombinují, nebo se kombinují podle různých pravidel.¹⁴⁴

Princip dělení

Představme si základní - obecné uspořádání stravy, které dělí potraviny do 3 skupin, podle rozdílného způsobu zpracování v trávicím traktu. První skupinu představují **bílkoviny** (proteiny), druhou **sacharidy** (škroby) a třetí tvoří **neutrální potraviny**. Základní teze vychází z toho, že potraviny obsahující mnoho bílkovin vyžadují pro stravení velice kyselé prostředí (nízké pH), sacharidy to mají přesně opačně, potřebují zásadité prostředí (vysoké pH). Pokud se pak tyto látky tráví spolu, nerozkládají se optimálně a může docházet k uvolňování látek nevhodných pro chod organismu. Poslední skupinu lze nazvat neutrální skupinou. Její potraviny lze jíst buď samotné, nebo je kombinovat jakkoli s předchozími skupinami. O obměňování obou

¹⁴¹ COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. Praha: Ikar, 2004, s. 157-160.

¹⁴² *Makrobiotika*. Heslo [online]. Sysifos, český klub skeptiků. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189079174&heslo=Makrobiotika>>.

¹⁴³ FOŘT, P. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999, s. 20.

¹⁴⁴ MARSDENOVÁ, K. *Velká kniha o dělené stravě*. Praha: Columbus, 2003, s. 13-16.

druhů potravin se většinou uvádí pravidlo, že se celý den konzumují jen potraviny s převahou bílkovin nebo jen ty s převahou sacharidů a tyto dny by se měly střídát.

Pokud jsme si uvedli pravidlo rozdělení potravin do tří skupin, měli bychom alespoň naznačit, které základní potraviny do těchto skupin patří a měly by se při výběru ke konzumaci oddělovat a nejíst zároveň. V případě **bílkovinných potravin** se jedná hlavně o maso a masné výrobky, především tepelně upravené. Do této skupiny se dají zařadit téměř jakékoli druhy masa. **Sacharidové potraviny** představují zejména celozrnné obiloviny (pšenice, žito, oves, ječmen, proso, sušená kukuřice) a výrobky z nich (chléb, housky, koláče, těstoviny, krupice – vše celozrnné). Nejvíce obtížné je zařazení rýže, někdo ji počítá mezi sacharidové potraviny, někdo ne. **Neutrální potraviny** jsou vlastně univerzální potraviny, které je možné konzumovat samostatně jako jídlo, nebo s jednou z předchozích skupin. Patří sem obzvláště tuky, neztužené margaríny a máslo. Dále pak mléčné výrobky s obsahem tuku vyšším než 50 %. Základ dělené stravy tvoří zelenina, která se používá obzvláště jako příloha k jmenovaným dvěma skupinám.¹⁴⁵

Kladný výsledek této metody je rozdílnými interprety objasňován jinak. Někteří mají za to, že výhody dělené stravy jsou hlavně v tom, že se nemísí společně ty skupiny potravin, které mají velice rozdílné způsoby trávení, nedochází tak ke vzniku některých toxinů a jiných škodlivých látek. Jiní zase uvádějí, že lidský zažívací trakt zvládne ideálně zpracovat i rozdílné potraviny. Přednost vidí v tom, že si člověk zcela přeuspořádá jídelníček, a klesne příjem energie (hlavně díky konzumaci velkého množství zeleniny). Ať už dáme přednost tomu či onu stanovisku, jisté je, že se lidé v průběhu sestavování jídelníčku přimějí zamyslet se nad příjmem a složením dosavadní stravy. Každý, kdo se rozhodne pro dělenou stravu, musí přemýšlet o tom, co jí, a svůj jídelníček tak postupně "*ozdravuje*".¹⁴⁶

Mezi výhody dělené stravy se zajisté dá počítat to, že její principy vybízejí ke konzumaci velkého množství zeleniny, tím se snižuje energetický příjem stravy a riziko obezity. Dělená strava je také bohatá na vlákninu.

¹⁴⁵ MARSDENOVÁ, K. *Velká kniha o dělené stravě*. Praha: Columbus, 2003, s. 22-28.

¹⁴⁶ Redakce. *Dělená strava* [online]. 09.07.2006. Dámský portál mladé fronty. [cit. 2008-11-14]. Dostupné z < <http://www.mladazena.cz/scripts/detail.php?id=209318>>.

Mezi rizika se často uvádí, že v knihách stanovené jídelníčky dělené stravy jsou mnohdy energeticky nedostačující a nedodávají tělu všechny potřebné živiny a minerály. Špatné pochopení principů dělené stravy může vést i k vysokému nárůstu hmotnosti z důvodu špatného výběru převážně vysokoenergetických potravin. Často se také uvádí, že u některých žen může dělená strava urychlit vznik mentální anorexie.¹⁴⁷

Faktem je, že se tento výživový styl dosud významně nerozšířil, důvodem může být to, že jeho realizace zase až tak jednoduchá není.

Uvádí se, že je v České republice 1 % zastánců dělené stravy.¹⁴⁸

4.3.4 Výživa podle krevních skupin

Nový pohled do vztahu výživy a zdraví vnesl americký lékař **dr. Peter J.D'Adamo** se zcela novou a svým způsobem revoluční výživovou teorií. D'Adamo je přesvědčen, že tato teorie není jen změnou stravování, ale především změnou životního stylu. D'Adamo navázal na výzkumy svého otce, které vycházely z osvědčeného faktu, že každá krevní skupina vznikala v jiném období vývoje lidstva. Tudíž lze předpokládat, že krev v sobě nese **genetické informace** o životním stylu a životních podmínkách v daném období. Při svých bádáních prozkoumal D'Adamo a jeho spolupracovníci velké množství základních potravin, aby stanovili, nakolik se jaké potraviny snášejí s jednotlivými krevními skupinami, resp. s červenými krvinkami krevních skupin. Výtažky zkoumaných potravin srážely červené krvinky jednotlivých krevních skupin a podle těchto reakcí D'Adamo přiřadil každé krevní skupině vhodné a nevhodné potraviny. Tato teorie se tedy zabývá vztahem skladby výživy k jednotlivým krevním skupinám. Je vytvořena na individualitě každého z nás, projevující se mimo jiné i vztahem k výživě, geneticky danými vrozenými vlohami.¹⁴⁹

Teorie výživy dle krevních skupin pochází z tvrzení, že pro tělo je prospěšné to, na co je zvyklé z hlediska dlouhodobosti – tedy v podstatě na to, co konzumovali jeho předci, kteří byli vnímavější na potřeby svého těla. To do jaké geneticko-potravinové

¹⁴⁷ Redakce. *Dělená strava* [online]. 09.07.2006. Dámský portál mladé fronty. [cit. 2008-11-14]. Dostupné z <<http://www.mladazena.cz/scripts/detail.php?id=209318>>.

¹⁴⁸ FOŘT, P. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999, s. 20.

¹⁴⁹ KŘENKOVÁ, H. *Stravování podle krevních skupin?* [online]. 11.01.2007. Informační server o zdraví. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.celostnimediceina.cz/stravovani-podle-krevnich-skupin.htm>>.

skupiny patříme určují naše krevní skupiny. Lidi můžeme rozdělit do **čtyř rozdílných krevních skupin: 0, A, AB, B**. Podle těchto skupin se pak volí vhodné a nevhodné potraviny. Stručně řečeno, podle této koncepce se některé potraviny výborně hodí pro jednoho, ale druhému už tolik kladů nepřinášejí. Tělo tak podle krevní skupiny může optimálně přijímat a zpracovávat jen některé potraviny, ty pro jeho krevní skupinu nevhodící se pak mohou vést k různým zdravotním problémům a k obezitě. Pro osoby s odlišnými krevními skupinami byl vypracován seznam vhodnosti jednotlivých potravin.¹⁵⁰

Klasifikace krevních skupin dle D'Adama a náčrt výživových doporučení

- **krevní skupina 0 – tzv. lovci, myslivci** (jedná se o nejstarší krevní skupinu, lidé s touto skupinou žili před 40 000 lety v Africe. Jednalo se o schopné lovce, základem jejich potravy bylo maso. Tito lidé jsou odolní a vytrvalí, dobře snášejí fyzickou námahu. Označení „lovci, myslivci“ vychází z toho, že je pro ně nejvhodnější konzumace masa. Osoby s touto skupinou nesnášejí přílišné změny ve stravování.
- **krevní skupina A – tzv. zemědělci, pěstitelé** (tato skupina se objevila přibližně před 20 000 lety na Středním Východě a v Asii u usazených zemědělců. Jejich potravu tvořila hlavně rostlinná strava a obilí. Uvádí se, že tito lidé špatně snášejí stres a fyzickou námahu. Jsou spíše tvůrčí. Ideální je pro ně vegetariánská strava.
- **krevní skupina B – tzv. kočovníci** (vznikla před 15 000 až 10 000 lety v oblasti mezi Himálají a Indií. Tito lidé se živili hlavně keřem a brynzou, proto dobře snášejí mléko. Lidé s touto krevní skupinou jsou velmi přizpůsobiví a imunní proti stresu, mají odolné zažívací ústrojí, jejich strava může být různorodá. Mezi vhodné potraviny patří především mléko a mléčné výrobky, vejčeka a některá masa.
- **krevní skupina AB - směs kočovníků a zemědělců** (je to nejmladší skupina, existuje zhruba 1200 let. Vznikla v době putování národů smísením krevní skupiny A se skupinou B. V podstatě lidé s touto krevní skupinou mohou jíst potraviny určené pro lidi s krevní skupinou A i B, tedy pestrou stravu. Uvádí se, že tito lidé jsou vitální, dobrodružní a oblíbení, někdy však propadají depresím.¹⁵¹

¹⁵⁰ KŘENKOVÁ, H. *Stravování podle krevních skupin?* [online]. 11.01.2007. Informační server o zdraví. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.celostnimediceina.cz/stravovani-podle-krevnich-skupin.htm>>.

¹⁵¹ *Dieta podle krevních skupin* [online]. 12.06.2006. Informační server o zdraví. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.mineralfit.cz/clanek/1292--dieta-podle-krevnich-skupin.html#article>>.

Podrobně se tu samozřejmě nebudeme věnovat výčtům jednotlivých potravin a vhodnosti či nevhodnosti k té které krevní skupině. Pouze jsme si naznačili princip dělení a určování potravin této teorie.

Proti této teorii stojí to, že v knize samotného D'Adama není uveden jediný zdroj, odkud pramení tyto informace, ani výsledky jeho vědeckých prací. Proto vyvolává tato teorie pochyby. Některá doporučení působí prázdně a bezobsažně (např. lidem s krevní skupinou 0 se doporučuje nekouřit, nicméně kouření přece škodí a poškozuje zdraví všem bez ohledu na to, jakou mám krevní skupinu).¹⁵²

4.3.5 Alternativní diety

Nepochybně existuje celá řada různých výživových doporučení a diet, které jsou či nejsou zajímavé svým přístupem. Zmiňme se jen stručně o dvou dietách, které svým alternativním pojetím zaujaly mnoho lidí. Jedná se o Teorii zónové diety a Atkinsonovu dietu.

Teorie zónové diety

Tvůrcem teorie zónové diety je **dr. Barry Sears**, který v 80. letech zkoumal příčiny obezity v USA. Vypracoval tzv. zónovou dietu, která se zakrátko stala velice populární v celém západním světě. Podle Searse je **zóna** optimální stav z hlediska pocitů, únavnosti a celkového zdraví, jakého je možné se svými geny dosáhnout. Ve svém pátrání po důvodech obezity zjistil, že ve stravě obézních lidí je vysoký podíl sacharidů.¹⁵³

Proto je dieta dr. Searse založena na správném poměru sacharidů, bílkovin a tuků, mírně odlišném od nám známých doporučení. Ve stravě se omezí příjem sacharidů a předpokládá se, že si tělo bude brát dále energii z tuků a poté z bílkovin. Výsledkem by mělo být úbytek hmotnosti a zdravější pocit, ale zda to tak skutečně je, o tom se musí každý přesvědčit sám.¹⁵⁴

¹⁵² KŘENKOVÁ, H. *Stravování podle krevních skupin?* [online]. 11.01.2007. Informační server o zdraví. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.celostnimedicina.cz/stravovani-podle-krevnich-skupin.htm>>.

¹⁵³ *Zónová dieta* [online]. Informace o zdravé výživě, hubnutí, zdravém stylu života. [cit. 2008-11-14]. Dostupné z <<http://www.fitlife.cz/zonova-dieta/>>.

¹⁵⁴ MÍČOVÁ, L. *Zónová dieta* [online]. Rady, doporučení a užitečné informace o tom, co můžete udělat pro váš zdravý život. Vytvořeno ve spolupráci se VZP ČR. [cit. 2008-11-14]. Dostupné z <<http://www.zijzdrave.cz/prijem-energie/diety/zonova-dieta.html>>.

Atkinsonova dieta

V poslední době se k nám dostává z Ameriky další módní novinka zaručeně účinné diety s názvem Atkinsonova dieta. Dietu sestavil **Robert C. Atkins** a velmi prostě řečeno nahrazuje sacharidy (tedy pečivo, rýži apod.) bílkovinami (masem, mléčnými výrobky, vejci). Vzhledem k reklamní kampani a současně s množstvím obezity vyskytující se v populaci, se stává tato dieta velmi populární. Lidé si dietu, která dovoluje jíst maso, ale zakazuje konzumovat chleba a sladké, oblíbili. Tento typ stravování v podstatě zcela zakazuje sacharidy. V Americe dokonce obchody objednávají méně chleba, protože regály zaplňují produkty z Atkinsonovy dílny. Díky reklamě tak lidé kupují potraviny, které obsahují malé množství sacharidů včetně upravených výrobků jako je pivo a čokoláda.¹⁵⁵

Nutno říci, že sníží-li se ve výživě jednoduché cukry, které nebudou doplňovány nadbytkem tuku, zapojí-li se energetický výdej ve formě cvičení, dospěje se k úspěchu bezpochyby i bez výrobků a knih pana Atkinsona. Proti mluví i to, že pan Atkinson opomíjí metabolickou individuálnost a lidskou rozdílnost, která je u výživy zcela zásadní.¹⁵⁶

Zabývat se zde zásadami, jednotlivými dovolenými či zakázanými potravinami těchto diet nebudeme. Ty je možné se dočíst v různých knihách a příručkách těchto diet, v časopisech či na internetu. Informace je možné dohledat např. na těchto internetových odkazech: www.zijzdrave.cz, www.fitlife.cz, www.celostimedicina.cz, www.dieta-fit-hubnuti.cz.

4.3.6 Biopotraviny

Biopotravina je *produkt ekologického zemědělství*. To znamená, že je vyrobená z rostlin, živočichů a jejich produktů, pěstovaných, chovaných a zpracovaných podle Zákona o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. a Nařízení rady EHS č. 2092/91. Těmi je stanoveno, že při tvorbě biopotravin je zakázáno používat hormony, minerální hnojiva, geneticky modifikované organizmy, škodlivé pesticidy a při dalším zpracování nesmí být uměle prodlužována trvanlivost a chemicky zlepšována barva, chuť či vůně

¹⁵⁵ KŘÍŽKOVÁ, J. *Atkinsonova dieta* [online]. 02.11.2008. Online lexikon hubnutí, linie a zdravého životního stylu. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.dieta-fit-hubnuti.cz/atkinsonova-dieta>>.

¹⁵⁶ MÍČOVÁ, L. *Atkinsonova dieta* [online]. Rady, doporučení a užitečné informace o tom, co můžete udělat pro váš zdravý život. Vytvořeno ve spolupráci se VZP ČR. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.zijzdrave.cz/prijem-energie/diety/atkinsova-dieta.html>>.

biopotravin. Pro zvířata v ekologickém zemědělství platí, že jsou chována v souladu se svými přirozenými potřebami.¹⁵⁷

Bio není jen zrní, kvalitu bio může mít jakákoli potravina od mléka, sýrů, přes čokoládu až po uherák.

České biopotraviny jsou na obale označeny jednotným **logem BIO** – pruhovanou zelenou zebrou, tzv. biozebrou. Biopotraviny se prodávají především ve specializovaných prodejnách, ovšem již mnoho řetězců začalo biopotraviny také nabízet. Biopotraviny lze koupit také na ekofarmách, biodožínkách, atd. Obecně platí, že jsou biopotraviny dražší asi o 20-40 %, jelikož mají vyšší náklady během celého produkčního procesu. Lze však konstatovat, že cena biopotravin odráží reálnou cenu pravých přírodních potravin a ne cenu jejich chemických napodobenin. Často se mluví o tzv. **spravedlivé ceně biopotravin**, což znamená, že v této vyšší ceně je zohledněna i ochrana přírodních zdrojů a lidského zdraví.¹⁵⁸

Z výsledků srovnávacích výzkumů kvality biopotravin a konvenčních potravin vyplývá, že bioprodukty mají více vitaminů a minerálů, a to v souvislosti s vyšším obsahem sušiny. Na světě existuje mnoho studií, které prokazují **pozitivní dopad biopotravin na zdraví**. Jisté je, že biopotraviny jsou zdravější díky tomu, že byly vyprodukovány bez vstupů rizikových látek a že obsahují více vlákniny, méně přidaných cukrů, tuků a aditiv, což má nepochybně pozitivní vliv na jejich kvalitu, na lidské zdraví i na životní prostředí.¹⁵⁹

Biopotraviny kupují zejména lidé, kteří se vědomě snaží pečovat o své zdraví nebo kteří mají zdravotní potíže. Dá se říci, že prvotní skupina konzumentů, kterou tvořili hlavně vegetariáni a ekologové, se tak dosti rozšířila. Řádný výzkum, který by ukazoval, kolik lidí kupuje biopotraviny u nás, dosud nebyl proveden. Jsou známy jen odhady, podle nichž počet spotřebitelů netvoří ani 1 % populace. Velký zájem je hlavně

¹⁵⁷ PRŮŠOVÁ, J. ZEMANOVÁ, H. *BIOPOTRAVINY, spotřebitelské otázky a odpovědi*. Praha: PRO-BIO LIGA, 2004, s. 1.

¹⁵⁸ Tamtéž, s. 5, 12-13.

¹⁵⁹ Tamtéž, s. 8-11.

o zeleninu a ovoce. Biopotraviny zatím nejsou v ČR stejně dostupné jako konvenční potraviny, ale trh s biopotravinami se dynamicky rozvíjí.¹⁶⁰

V České republice hospodaří biozemědělci na 6 % veškeré zemědělské půdy, funguje zde 836 biofarem. Na trhu se objevuje okolo 2000 druhů výrobků. Lidé nejčastěji nakupují biopotraviny v supermarketech, podíl prodeje biopotravin v supermarketech tvoří 65 %, ve specializovaných obchodech jen 25 %.¹⁶¹

¹⁶⁰ PRŮŠOVÁ, J. ZEMANOVÁ, H. *BIOPOTRAVINY, spotřebitelské otázky a odpovědi*. Praha: PRO-BIO LIGA, 2004, s. 8-11.

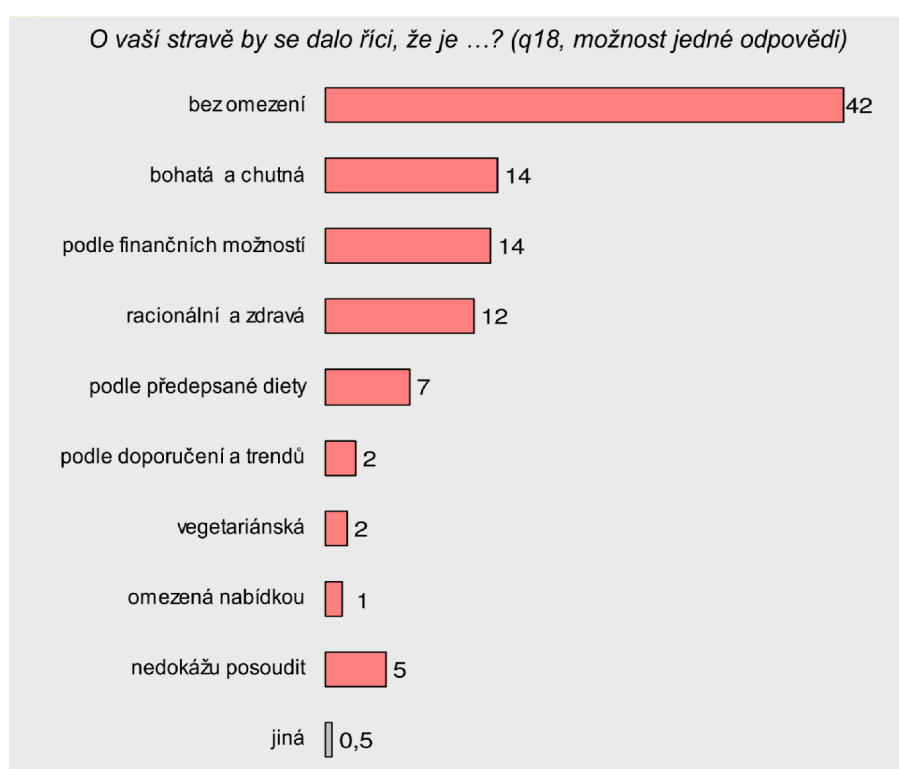
¹⁶¹ FIŠEROVÁ, V. Dostaveníčko biosvěta – Biofach. *Olomoucký zpravodaj*. 03. 2006. Olomouc: Hnutí DUHA, s. 2.

4.4. Analýza projevů zdravé výživy u české populace

Ze závěrečné zprávy sociologického výzkumu, který se zabýval zdravou stravou v české populaci, vyplývají některé údaje, které je možné shrnout do *obecné analýzy projevů zdravé stravy u české populace*, a vytvořit si tak přehled o tom, kdo, jak a proč se zdravě stravuje.

Obecný charakter stravy

Graf 2: Charakter stravy¹⁶²



Z grafu je patrné, že lidé nejčastěji uvádějí, že je jejich strava „bez jakéhokoli omezení“ (42 %). V daleko menší míře ji označují za „bohatou a chutnou“ (14 %) a nebo ji vybírají „podle finančních možností“ (14 %).

Další průzkumy ukázaly, že se způsob stravování liší podle sociodemografických charakteristik. Muži se častěji než ženy stravují bez omezení, ženy se zase stravují podle finančních možností nebo racionálně a zdravě. S rostoucím věkem ubývá těch, kdo se

¹⁶² Česká populace a zdravá strava. [Závěrečná zpráva ze sociologického výzkumu]. Brno: FOCUS, Marketing & Social Research, 2006, s. 8.

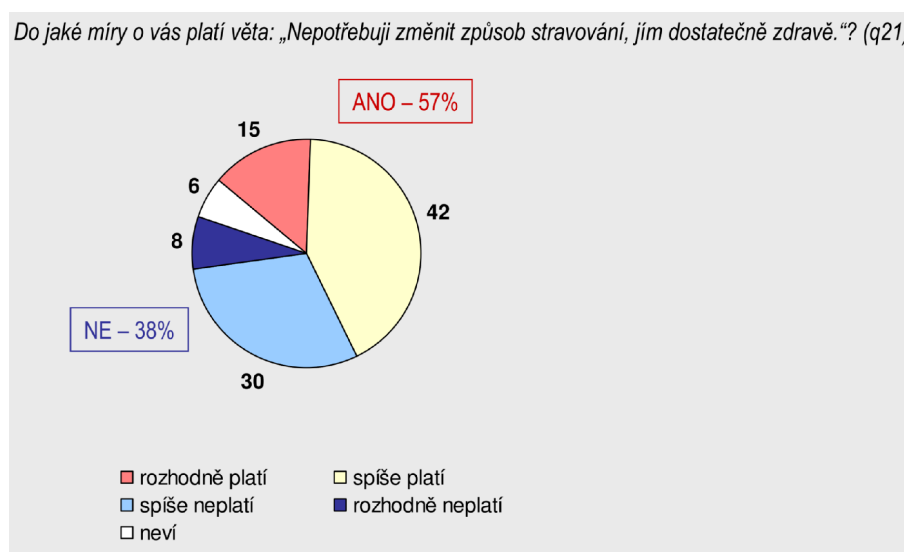
stravují bez omezení, přibývá naopak těch, kteří přihlížejí k finančním možnostem nebo k předepsané dietě. Důraz na racionální a zdravá jídla a stravování podle moderních trendů kladou častěji lidé s vyšším vzděláním.¹⁶³

Z dalších informací vyplývá, že:

- **bez jakýchkoli omezení** se stravují hlavně muži do 54 let, s ukončeným středoškolským nebo vyšším vzděláním, žijící v městech nad 4999 obyvatel (67 % z nich oproti 42 % v celém souboru),
- **bohatá a chutná strava** se objevuje obzvláště u mužů ve věku 45-54 let (23 % ve srovnání se 14 % v celé populaci),
- **racionální a zdravé stravování** je charakteristické zejména ženám do 64 let věku s ukončeným středoškolským vzděláním (26 % oproti 12 % v celém souboru).¹⁶⁴

Zdravá strava

Graf 3: Posouzení stravy ze zdravotního hlediska¹⁶⁵



Z grafu je zřejmé, že nadpoloviční většina populace vyslovuje souhlas s tvrzením, že je jejich strava dostatečně zdravá: 15 % rozhodně souhlasí, 42 % spíše souhlasí.

Z podrobnějších informací výzkumu vyplývá, že svou stravu za zdravou považují častěji ženy, vysokoškoláci a lidé s vyšším socioekonomickým statutem. Zcela jsou

¹⁶³ Česká populace a zdravá strava. [Závěrečná zpráva ze sociologického výzkumu]. Brno: FOCUS, Marketing & Social Research, 2006, s. 5.

¹⁶⁴ Tamtéž, s. 5.

¹⁶⁵ Tamtéž, s. 22.

o zdravém charakteru své stravy přesvědčeny hlavně ženy starší 54 let, žijící v městech nad 20 000 obyvatel (za rozhodně zdravou pokládá svou stravu 24 % z nich). Zdravě se stravují především ti, kdo respektují moderní výživová doporučení a trendy (o 33 % více než v celém souboru), stoupenci racionálního a zdravého stravování (+ 28 %) a vegetariánské stravy (+ 26 %). Opačný názor mají zejména lidé, stravující se podle finančních možností a ti, kdo jedí bez jakýchkoli mezení a lidé, kteří se cítí omezení nabídkou v obchodech.¹⁶⁶

Mnoho lidí si nemyslí, že by přechodu ke zdravému stravování něco bránilo. 38 % dotázaných ovšem nemá k takové změně důvod a 24 % jí dostatečně zdravě již dnes. Jen velice malá část populace uvádí, že má nedostatek informací nebo že v obchodech je malý výběr zdravých potravin.

Za největší *výhodu zdravého stravování* je pokládána *prevence nemocí* (47 %) a *možnost být déle zdravý* (43 %). Zdravá strava je důležitější pro ženy, lidi s vyšším vzděláním a vyšším socioekonomickým statutem. Mladší lidé častěji zdůrazňují možnost být fit, mít dostatek energie a atraktivní postavu, starší populace zase zdravotní aspekty a možnost delšího života.

Většinu pozitiv zdravé výživy považují za důležité zejména ti, kdo se stravují podle moderních doporučení a trendů a vegetariáni.¹⁶⁷

Zdroje informací o zdravé výživě

Na závěr bychom se měli ještě zmínit o tom, *kde lidé získávají informace o zdravé výživě*. Hlavním zdrojem informací o zdravé výživě jsou elektronická média – rozhlas a televize (pro 44 %). Na dalších místech jsou informace sdělené od přátel a příbuzných (25 %), lékařů a odborníků (20 %).

Z dalších údajů uvedených ve výzkumu ovšem vyplývá, že ne všem uvedeným zdrojům lidé důvěřují. Nejvíce důvěry mají lékaři, dietologové a odborníci (věří jim 29 % populace), potom následují články z novin a časopisů (21 %). Nejvíce lidé nedůvěřují právě elektronickým médiím, ačkoliv jsou hlavním zdrojem informací o zdravé výživě.¹⁶⁸

¹⁶⁶ *Česká populace a zdravá strava*. [Závěrečná zpráva ze sociologického výzkumu]. Brno: FOCUS, Marketing & Social Research, 2006, s. 6.

¹⁶⁷ Tamtéž, s. 6.

¹⁶⁸ Tamtéž, s. 7.

4.5. Výživa – média a komerce

Média

Samozřejmě, stejně jako názor na vše, i zdraví ovlivňuje bezohledná medializace. Volný přístup k informacím přináší nejen užitek, ale také riziko zneužití, např. předložení neověřených a často záměrně zkreslených či nepravdivých zpráv. Množí se publikace, obsahující nesmysly a překlady literatury faktu, které jsou spíše jen mediálně populární, než dostatečně odborné. Kdo má zájem na šíření dezinformací? Jsou to především organizace vyrábějící produkty „zaručující“ zdraví. Na internetu dnes může zveřejnit své informace kdokoli, jedná-li se o autora seriózního, proč ne, ale málokdy to poznáme.¹⁶⁹

Výživa, jako jeden z nejdůležitějších představitelů zdravého životního stylu, je bezesporu atraktivní oblastí pro sdělovací média, proto se s ní setkáme prakticky ve všech časopisech, tedy nejen v těch, které mají přímý vztah k výživě, ke zdraví, nebo ke sportu. Rubriky o výživě jsou jedněmi z nejčtenějších. Nejlepší je sledovat rubriky v seriózních časopisech, ale i v tomto případě nelze zaručit, že všechny informace budou pravdivé a ověřené. Snad jen veřejnost a sdělovací prostředky došly k názoru, že nízkotučný znamená bez tuku. Trh jako služebník této mylné domněnky je zaplaven výrobky, které hrdě inzerují svůj stav bez tuku. Stejně jako je výživa příčinou, často je i lékem zdravotních problémů.¹⁷⁰

Komerce

Synonymum ke slovu komerční je obchodní. Pokud je tedy něco komerční, je to určeno k obchodní činnosti. V podstatě se jedná o to, že pokud je něco označeno za komerční, je to známé přes média, přes reklamu a lidé o tom ať chtěli či nechtěli většinou již slyšeli. Často je u lidí označení **komerční** spojováno s něčím špatným. Lidé se domnívají, že jsou takové produkty vytvořeny jen proto, aby bylo jednoduše co prodávat. Komerční se může stát v podstatě vše, co je možné obchodně zužitkovat. To se týká i výživy, v tomto směru jde zejména o diety.

Stravovací a estetický vzor štíhlosti, obohacený obvyklým zdravotním rázem, se rozšířil až v posledních třech desetiletích 20. století. Lidé začali za účelem štíhlosti držet

¹⁶⁹ FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001, s. 15-17.

¹⁷⁰ Tamtéž, s. 23.

různé diety. Spíše než každodenní praxí se diety staly předmětem každodenních diskuzí. Jen těžko se zbavíme dojmu, že za obrovským úspěchem diet ve společnosti nestojí hlavně reklama a masové prostředky. Z průzkumů dokonce vyplývá, že více než polovina osob, které drží dietu, protože jsou přesvědčeny o své nadváze, vůbec nadváhu nemá.¹⁷¹

Komerčních diet je nesčetně a zcela je popsat by bylo prakticky nemožné. Obecně řečeno se jedná vždy o stravování, které nelze praktikovat dlouhodobě. Většinou jde o diety zcela levné, neobsahující důležité složky potravy (vitaminy, minerály atd.). V současné době nás nové moderní a proklamované reklamy lákají na diety, které fungují na bázi tekuté výživy – „koktejlů“. Často platí, čím levnější výrobek, tím větší jistota, že jde v podstatě jen o odtučněné mléko se zvýšeným obsahem bílkovin.

S trochou nadsázky je možné říci, že pokud jsou diety dodržovány opravdu striktně (především to znamená něco nejíst, nebo nejíst vůbec), mohou v podstatě zabrat všechny, což ovšem nemusí být zásluhou jejich kvality nebo jejich vhodného složení. Jde spíše o reakci na jakoukoliv náhlou a ráznou změnu, takové diety však nemají dlouhodobý účinek a často mohou být velmi nebezpečné.¹⁷²

Potravinářský průmysl začal produkovat stovky vysoce upravených jídel, která jsou hodně energetická a přitom chudá na vitaminy a další nezbytné látky. Denně procházíme regály plnými překrásně zabalených potravin, které nabízejí v supermarketech a kterým výrobci vytváří nákladné reklamy. Mnoho lidí tato jídla jí denně nebo se nechá zlákat mnohými restauracemi či rychlými občerstveními, večeri si pokud možno koupí hotovou, mraženou – vždyť ji jen stačí ohřát v mikrovlnné troubě. Mezi hlavními jídly pak pojídá brambůrky či koblihy, které zapíjí limonádou, a to vše i přesto, že hlavní viníky, kteří poškozují tepny, a tím poškozují mnohé důležité metabolické funkce, známe – je to nedostatek vlákniny a přemíra tuků ve stravě. Mezi nemoci z nesprávné stravy patří srdeční infarkt, vysoký krevní tlak nebo mrtvice a mnoho dalších. Nevyrovnaný styl života vede k tomu, že se obezita stává epidemickým onemocněním a pořád se zvyšuje počet lidí s cukrovkou.¹⁷³

¹⁷¹ MONTANARI, M. Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě. Praha: NLN, 2003, s. 168-169.

¹⁷² FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001, s. 50-51.

¹⁷³ DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, A., PRIBIŠ, P. *Dynamický život*. Praha: Advent-Orion, 2001, s. 21-23.

5 Zdravý životní styl a sport / fitness / wellness

5.1 Sport

Pojem sport se odvozuje z anglosaského slova *disport*, což označuje potěšení, rozptýlení, nebo také útěk od práce, od povinnosti k zábavě. Tímto výrazem se dnes obvykle rozumí pohybová (fyzická) aktivita vykonávaná dle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou měřitelné nebo porovnatelné s jinými vykonavateli stejného sportovního odvětví.

Podle historiků se sport vyvinul z potřeb výcviku armád, ty se rozvinuly v různé hry a soutěže orientované na bojové dovednosti a na fyzickou zdatnost (např. zápas, lukostřelba). Druhou možností jsou rituální aktivity, v nich byla určitá podoba soutěže uskutečňována jako část obětního obřadu (řecké olympijské soutěže) nebo rituálu předpovídání budoucnosti (mayské obřadní míčové hry).¹⁷⁴

Moderní sport je charakteristický dvěma směry:

- *zaměřením na nejpulárnější soutěže* (ve světě je jen nevelký počet soutěží, které díky vysoké sledovanosti mají k dispozici velké množství prostředků např. evropská fotbalová Liga mistrů, grandslamové tenisové turnaje a další),
- *rychlým rozšiřováním počtu sportovních odvětví a činností*, které jsou pokládány za samostatné sportovní odvětví (např. akrobatické lyžování).¹⁷⁵

Nemůže nám uniknout fakt, že v posledních dvaceti třiceti letech hraje sport stále důležitější roli v životě celé společnosti. Prostupuje politiku, ekonomii, kulturu, masová média – jednoduše všechno. Proto si ho začala všímat i sociologie. Je to patrně jeden z nejmladších sociologických oborů. Sport tvoří svůj vlastní svět, ve kterém se hodnotí výkon a vítězství, a opomíjí se cesty k jejich dosahování. Lidé mají stále více volného času a tím i více možností, jak ho využívat. Společnost je zaujatá zážitky. Usilujeme získat něco, co nás vytrhne z každodenní rutiny. To přesně sport může obyčejnému člověku nabídnout. Někdo sport provozuje a někomu se zdá sportování příliš obtížné (většině). Proto se na sport hlavně díváme, je to jedna z nejmasovějších zábav současnosti. Při sledování sportu máme pocit, že opravdu o něco jde, že je to autentické.

¹⁷⁴ Sport [online]. [cit. 2008-11-25]. Dostupné z < <http://cs.wikipedia.org/wiki/sport> >.

¹⁷⁵ Tamtéž.

Nacházíme v tom napětí i násilí. Vše, co je ve společnosti dobré nebo špatné, se v něm objevuje. Lidé jsou zaujatí mediálními vzory, vítězstvím a odměnou. Toto vše jim sport dává. Navíc je přehledný a srozumitelný. Pravidla jsou jasně daná.¹⁷⁶

Škoda jen, že dnes uslyšíme jen málokde, že nejpůsobivější a nejpřirozenější způsob k nejvhodnější váze, fyzické formě a psychické vyrovnanosti je právě ***pravidelný zdravý fyzický pohyb***. Zaobíráme se všelijakými dietami, bereme prášky na hubnutí, sport sledujeme v televizi a všude jezdíme autem. Společnost by měla dospět k tomu, že bez pohybových aktivit to jednoduše nejde.

¹⁷⁶ POVOLNÝ, D. *Sport je takový, jaká je společnost* [online]. 25.11.2007. [cit. 2008-11-21]. Dostupné z <http://info.muni.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=864&Itemid=93>.

5.2 Sociální diferenciace sportování u české populace

Sociologický ústav zveřejnil příspěvek z výzkumu aktivního sportování u české populace. Ve výzkumu se zaměřil především na sociální diferenciace sportovních aktivit. Poukázal na to, kdo se sportování věnuje, kdo ne a proč. My si některé jeho výsledky představíme.

Sportování je z pohledu sociologie životního stylu jedním ze způsobů trávení volného času. Náplň volného času není jen záležitost individuální volby, ale je také výrazně *sociálně podmíněná*. Sport patří častěji k životnímu stylu u vyšších vrstev. Význam mají nejen ekonomické nerovnosti (množství příjmu), ale také kulturní odlišnosti lidí s různým postavením ve společnosti. Vzdělanější lidé s lepším sociálním postavením sportují častěji aktivně než lidé z nižších vrstev. Jelikož aktivní zdravý životní styl může mít vliv na zdravotní stav člověka, tak i odlišnosti v trávení volného času může způsobovat zdravotní nerovnosti různých vrstev společnosti.¹⁷⁷

Vývojové trendy aktivního sportování ukazují na stoupající popularitu a provozování aktivního sportu jako způsobu trávení volného času. Stále se znatelně zachovávají rozdíly mezi různými skupinami obyvatelstva. Srovnání jednotlivých společenských vrstev podle nejvyššího dosaženého vzdělání ukazuje, že podstatné rozdíly v trávení volného času, které různě vzdělání lidé mají, se zmenšují velice pozvolna. Sportovní participace všech vzdělanostních skupin roste. Výrazné rozdíly ve sportování jednotlivých vzdělanostních skupin však zůstávají zachovány. V roce 2007 aktivně sportovalo 74 % vysokoškolsky vzdělaných, 57 % lidí se středním vzděláním ukončeným maturitou, 40 % lidí se středním vzděláním bez maturity a pouze 11 % z těch, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je základní.¹⁷⁸

Genderové rozdíly mezi sportováním mužů a žen ukazují, že aktivní sport je převážně mužskou záležitostí. V roce 2007 sportovalo 36 % žen, počet sportujících mužů tvořilo 54 %. Sportování je také ovlivněno jak horizontálními (věk, pohlaví), tak vertikálními (vzdělání) sociálními charakteristikami. Se zvyšujícím se věkem lidí klesá počet sportujících. Nejvýraznější propady v míře sportovní participace jsou po

¹⁷⁷ ŠPAČEK, O. *Sociální diferenciace aktivní sportovní participace v České republice*. Sociologický ústav AV. ČR, s. 1-2.

¹⁷⁸ Tamtéž, s. 1-2.

25. a 50. roku života. Také v oblasti venkovského a městského života jsou ve sportování odlišnosti. Obyvatelé velkých a malých měst sportují až dvakrát častěji než obyvatelé malých sídel či vesnic. Také vzdělání se ukazuje jako jedna z nejpodstatnějších ukazatelů sportovní činnosti. Význam má nejen vzdělání samotného člověka, ale také vzdělání jeho otce. Vysokoškolák má více jak 4,5 krát vyšší šanci, že bude sportovat, než člověk, který dosáhl nejvýše základního vzdělání (za jinak stejných podmínek). Obdobně i ten, jehož otec dosáhl vysokoškolského, ale i středního vzdělání, bude sportovat s 3,5 krát vyšší šancí než ten, kdo vyrůstal v rodině s otcem se základním vzděláním.¹⁷⁹

Ze všeho, co zde bylo ohledně sportu uvedeno, je evidentní, že více sportují muži než ženy. Jisté je, že aktivní sport je více spojen s mladšími lidmi. Stejně tak je sport výrazně spojen se vzděláním a rozdíl mezi méně a více vzdělanými lidmi je dost znatelný. V neposlední řadě je sportování ovlivněno příjmem, tedy ekonomickou nerovností.

¹⁷⁹ ŠPAČEK, O. *Sociální diferenciace aktivní sportovní participace v České republice*. Sociologický ústav AV. ČR, s. 3-4.

5.3 Fitness a wellness

V současné době probíhá celosvětová vlna péče o zdraví, pro kterou se i u nás používají převzaté anglické názvy. Jedná se o pojmy wellness a fitness.

5.3.1 Fitness

Fitness - jde o anglický výraz, který vyjadřuje stav (vysoké) úrovně fyzické zdatnosti, spojované se zdravím. Nejdříve bylo spojeno s aerobními v podstatě vytrvalostními aktivitami, které měly být konány s relativně nízkou intenzitou. Zásadním podnětem směru fitness byla snaha podpořit rozvoj fyzické zdatnosti se zřetelem k tomu, že dobrá fyzická forma má vztah s dobrou kvalitou zdraví. Základem této filozofie je starořecká *Kalokagathie*, což znamená soulad fyzické a duševní krásy, sloužící také jako hlavní heslo starověkých Olympijských her.¹⁸⁰

Fitness je jednou z nejpodstatnější součástí zdravého životního stylu, obsahuje čtyři faktory: aerobní zdatnost, svalovou sílu, svalovou vytrvalost a kloubní pohyblivost. Faktory fitness lze ovlivnit pravidelnou pohybovou činností, ve které má prostor především základní gymnastika. Programy fitness je možné podle zaměření rozdělit do dvou skupin na *kondičně zaměřené* (související s energetickými možnostmi organismu člověka) a *zdravotně zaměřené* (související s procesy řízení a regulace pohybu).¹⁸¹

První skupinu programů fitness tvoří hlavně *cvičení aerobního charakteru*. Jedná se o různé druhy aerobiků, tato zvláštní forma gymnastiky s hudbou má za úlohu vylepšovat aerobní a svalovou vytrvalost a kladně ovlivnit funkci a strukturu pohybového ústrojí i psychiku cvičících. Různé druhy aerobiku (většinou s anglickými názvy) je možné dále dělit např. podle intenzity cvičení, podle náčiní a pomůcek, podle užšího zaměření a účelu atd.

Druhá skupina fitness obsahuje *cvičební programy se zdravotním zaměřením* pro vyrovnaní svalových nesrovnalostí, relaxaci a celkové protažení. Tak vznikly hodiny strečinku, cvičení s malými míči (overball-balantes), cvičení systémem Pilates

¹⁸⁰ FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001, s. 27.

¹⁸¹ *Wellness, fitness* [online]. 12.08.2008. Sport & wellness management. [cit. 2008-11-21]. Dostupné z <<http://sportawellness.ihned.cz/>>.

(kontrolovaná kvalita vedených pohybů a poloh) a různá jogová cvičení (Fitness joga, Power joga, Thai joga, aj.).

V komerčním aerobiku se v podstatě každý rok objeví nějaká novinka. Někdy je to pohybová myšlenka, podtržení zdravotního účinku, inovace klasických cvičebních nebo rehabilitačních systémů, nebo hudební či taneční styl. Tento vývoj zajišťuje aerobiku nejen trvalou oblibu, ale také podporuje možnosti pravidelného cvičení širokému spektru obyvatel.¹⁸²

V současné době u fitness došlo bohužel k tomu, k čemu dochází ve většině sportovních aktivit – díky vrozené soutěživosti a díky trendu zneužít cokoli k byznysu a idealizaci, mnozí stoupenci tohoto stylu začali přehánět rozsah i vydatnost fyzických aktivit, čehož je logickým následkem současné fitness jako aktivita, která vyžaduje nadprůměrně vysokou úroveň fyzické výkonnosti. Jisté je, že fitness v dnešní podobě už není to co dříve, tedy činnost zaměřená na dobré zdraví, včetně vhodné výkonné fyzické zdatnosti, avšak sleduje cíl, být co možná nejvýkonnější, aniž by podmínkou přihlášky do soutěže byl dokonalý zdravotní stav. Vysoké výkonnosti lze totiž dosáhnout jen za cenu každodenního náročného tréninku.¹⁸³

5.3.2 Wellness

Slovo well-being je synonymum pro wellness. Wellness je v podstatě zkratka původního well – being *dr. Coopera*, což v angličtině znamená cítit se dobře, být v souladu sám se sebou. V češtině je výraz wellness používán pro označení stylu života, který směřuje k co největší fyzické a zároveň duševní pohodě, neboli k radosti ze života. Tou je pro každého z nás něco jiného, ale cesta, jakou jí dosáhneme by pro všechny měla být stejně příjemná. Odborníci zdůrazňují především celistvou péči o člověka a pozitivní přístup k životu. Jediným cílem této aktivity je docílit stavu, kdy se člověk cítí dobře, což samozřejmě souvisí s tím, být pokud možno co nejvíce zdravý. Cílem wellness tedy je, udržet si zdraví co nejdéle, když už ne stále, tak se dožít vysokého věku v dobrém stavu. A samozřejmě zlepšit si tak kvalitu života.¹⁸⁴

¹⁸² *Wellness, fitness* [online]. 12.08.2008. Sport & wellness management. [cit. 2008-11-21]. Dostupné z <<http://sportawellness.ihned.cz/>>.

¹⁸³ FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001, s. 28.

¹⁸⁴ Tamtéž, s. 30.

Wellness – trend současnosti

Wellness je dynamicky rozvíjející se obor. Např. v západní Evropě už došlo k situaci, kdy se tak začaly nazývat i trička, jakákoliv chata, která má vířivku, vše je najednou wellness. Je dost dobře možné, že se podobného znehodnocení pojmu wellness u nás také dočkáme, že kvalitu převýší kvantita. V současnosti mluví o wellness všichni nadšeně: je to vynikající, má to rozmach, ***všichni budou pít, jíst a vůbec žít zdravě***. Poslední tři roky už není třeba lidi přesvědčovat o účinku wellness, jelikož lidé zdravý a aktivní životní styl wellness začínají vyhledávat sami.

Lidé do wellness center přicházejí za relaxací, odpočinkem, seznámením i zapomenutím. Vyhledávají změnu, chtějí se vyprostit ze starostí, jež je obklopují, a snaží se načerpat nové síly. Za to vše jsou lidé ochotni zaplatit. Wellness je především prožitek, který je dodáván prostředím a procedurami. Každý člověk má jiné potřeby a pocity, proto nelze wellness jednoznačně podrobit jednotné obecné frázi. Wellness je ještě čerstvé odvětví a bude se formovat podle potřeby zákazníků.¹⁸⁵

Wellness to jsou hotely, sanatoria uprostřed přírody, saunové světy uprostřed města. Mezi produkty, které jsou se slovem wellness bezprostředně spjaty, patří především klasické finské sauny, infrasauny a bylinné lázně, parní lázně, tepidária, dále relaxační lůžka, odpočívárny a ochlazovny. V neposlední řadě také solária, solárně-relaxační louky a whirlpools. Poněkud matoucí je to, že kdejaký hotel si vybudoval saunu a masérnu a začal se označovat wellness. Oblast wellness se zaměřuje buď na ***vybavení a prostředí***, nebo na ***procedury a služby***. Jedno s druhým sice souvisí, ale i tak to lze takto charakterizovat. Velice zjednodušeně řečeno je v prvním modelu sauna, pára, vířivka... a lidé si už sami podle potřeb užívají vybudované infrastruktury. V druhém modelu mají lidé k dispozici spoustu masážních lůžek, van, solárií včetně personálu a individuálně čerpají služby. V Čechách převládá druhý model, nebo spíše jeho smíšeniny. Lidé zaplatí základní vstupné a další procedury si musí doplácet. To provozují především hotely, které mají své prostory jen rozšířené o tuto nabídku, aby se mohly nazývat wellness. Pak dochází ke klamání zákazníka, který očekává, že vše bude v ceně pokoje. Příkladem wellness hotelem v Čechách je pětihvězdičkový hotel

¹⁸⁵ VAJNER, M. *Za pohodu klient rád zaplatí* [online]. 16.06.2008. Sport & wellness management. [cit. 2008-11-22]. Dostupné z <<http://sportawellness.ihned.cz/>>.

Carlsbad Plaza v Karlových Varech. Ovšem služby jsou jen pro hotelové hosty. **První veřejné wellness centrum** v nelázeňském městě se nachází v libereckém Babylonu. Dá se zde pobývat formou all inclusive, tj. zaplatí se jednotné, časově neomezené vstupné a uvnitř můžete relaxovat a odpočívat.¹⁸⁶

Wellness je vlastně zdravý životní styl. Cílem tohoto oboru je pomoci lidem v dnešním moderním světě najít cestu ke kvalitnímu a plnohodnotnému životu. Není to mnoho let, co jsme byli přesvědčeni, že naše zdraví a délka života jsou ovlivněny hlavně genetikou a že se tedy s dispozicemi k jejich vývoji už rodíme a můžeme je sami ovlivnit jen částečně. Dnes již však víme, že z větší části můžeme své zdraví ovlivnit právě způsobem našeho života a správnou životosprávou. Wellness se proto stává moderním směrem, který postupně vstupuje do života všech, kterým záleží na tom, aby se cítili dobře nejenom dnes, ale také v budoucnu. Je to styl pro lidi, kteří si uvědomují, že se o sebe musí celý život starat tak, aby později mohli žít bezstarostně a nezávisle na péči doktorů. V současnosti se ve světě stále více klade důraz na zdravý životní styl a tímto směrem se začíná aktuálně ubírat i Česká republika.

¹⁸⁶ VAJNER, M. *Za pohodu klient rád zaplatí* [online]. 16.06.2008. Sport & wellness management. [cit. 2008-11-22]. Dostupné z <<http://sportawellness.ihned.cz/>>.

6 Zdravý životní styl a ekologické projevy

Ekologické projevy životního stylu zajisté patří mezi ty alternativní. Otázkou však zůstává, zda je zařadit také mezi projevy „zdravé“. Společný pro všechny je ohled na životní prostředí prosazovaný jako obecná hodnota a podstata ve všech oblastech každodenního života. A právě tyto projevy jsou všeobecně vnímány výhledově do budoucnosti perspektivně, snižují spotřebu, neohrožují zdraví spíše ho utužují. Proto jsou ekologické projevy chápány a zařazovány mezi zdravé životní styly. Mezi ekologické projevy neboli ekologické životní styly se řadí *dobrovolná skromnost*, *trvale udržitelný životní styl* nebo *ekologicky příznivý životní styl*. Tyto styly mají mnoho společného, i přestože se často mezi nimi dělají větší či menší specifické rozdíly.¹⁸⁷

Důvody zvýšeného zájmu o ochranu zdrojů a o snižování spotřeby zboží jsou ekologické i osobní. Lidé se začínají zajímat o to, zda rostoucí úroveň výroby a spotřeby je v jejich nejvlastnějším zájmu. Chceme-li zůstat zdraví, šťastní a být méně postiženi znečištěným prostředím, „měli bychom“ přijmout život v dobrovolné střídmosti s dobrovolně omezenou spotřebou. Nemusíme se bát říci, že řešit efektivně ekologickou situaci znamená snížit svou hmotnou spotřebu. Změny životního způsobu uvedené konkrétněji již ovšem neakceptujeme s takovou ochotou. Jsou nám přinejmenším nepohodlné. Vnímáme je jako značná omezení a vůbec neuvažujeme o tom, že životu zároveň umožňují nový prostor a nové možnosti, i když zcela jinak orientované.

Každý z nás se podílí na „ochraně“ biosféry jinak, jinou měrou i jiným způsobem. Někdo nosí papír do sběrný, jiný je vegetarián a další nekouří. Ale žije opravdu ekologicky příznivě? Někteří se snaží žít velice pečlivě, aby snížili špatné dopady lidského života na přírodu. Existují samozásobitelsky orientované ekovesničky využívající pouze větrnou a sluneční energii, živící se převážně ruční prací v zemědělství a žijící v neobyčejné skromnosti. Představují jakýsi model ekologicky příznivého chování. Problémem je však izolace od ostatních lidí. Z ní plyne malá možnost šíření jejich vzoru mezi ostatní lidi. Ovšem je také otázka, zda by takový život

¹⁸⁷ DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, s. 119.

byl celospolečensky nastavitelný a udržitelný, pravděpodobně ne. Ale každý ústupek z našeho nároku na konzum a každý ekologicky ukázněný skutek má svůj význam.¹⁸⁸

Racionální strategie každého jednotlivce, získat co nejvíce z konečného bohatství země, je společensky nezodpovědná, protože přispívá k budoucí pohromě všech. **Etika země** odráží existenci ekologického svědomí, a to zase odráží přesvědčení, že jednotlivec je odpovědný za zdraví země. Ochrana přírody je naše úsilí chápat a chránit tuto schopnost.¹⁸⁹ Ochrana je velmi zvláštní druh činnosti, je projevem péče, úcty, lásky a pozornosti a vyžaduje mnoho práce na zachování toho, co považujeme za hodné ochrany. Ekologická etika představuje nové vyjádření tradičních vnitřních hodnot. Představuje hledání smyslu, důstojnosti, zdraví a vyrovnanosti v době, kdy země je vážně ohrožena nepřiměřeným a bezohledným rozvojem. Mezi ekologické hodnoty patří: úcta, odpovědnost, střídmost, rozmanitost, ekologická spravedlnost (spravedlnost pro všechny).¹⁹⁰

Dobrovolná střídmost, tedy vědomé a soustavné snižování materiální spotřeby, je patrně jedinou taktikou, která je schopna zajistit dlouhodobé přežití lidstva i přírody. Naší základní hmotnou potřebu je třeba snížit pod hranici obnovování zdrojů a skládkových možností. Omezení spotřeby je něco, čeho můžeme dosáhnout jen osobním rozhodnutím a osobním převzetím odpovědnosti za osud Země. Život, zdraví, kvalitu života mohou zachránit jen lidé. Lidé v souboji s vlastním egoismem a s jeho kolektivním rozšířením mezi ostatní.¹⁹¹

I v České republice máme praktické ekology, z úcty k Zemi se rozhodují proti bezmyšlenkovitému konzumu, pro výběrovou náročnost a obecnou šetrnost. To je i sdílený a silně procitovaný pocit našich ochranářských a ekologických iniciativ – Českého svazu ochránců přírody, Hnutí DUHA, Děti Země, Brontosaurů a mnoho dalších.

¹⁸⁸ LIBROVÁ, H. *Pestří a zelení*. Brno: Veronica, 1994, s. 50.

¹⁸⁹ LEOPOLD, A. *Etika země*. In *Závod s časem*. Ministerstvo životního prostředí, 1996, s. 47.

¹⁹⁰ SKOLIMOWSKI, H. *Ekologická etika a posvátnost života*. In *Závod s časem*. Ministerstvo životního prostředí, 1996, s. 147-149.

¹⁹¹ KOHÁK, E. *Etika země*. In *Závod s časem*. Ministerstvo životního prostředí, 1996, s. 117.

6.1 Dobrovolná skromnost

O co se vlastně jedná ve stylu života, který lze označit jako dobrovolně skromný? Odpověď se nachází již v samotném názvu. Jedná se o takový styl života, kdy se dobrovolně rozhodneme méně konzumovat spotřební zboží a více šetřit přírodu a přírodní prostředí.

Apel k dobrovolné skromnosti je samozřejmě důležitý, ale popravdě, výsledek není příliš zřetelný. Změní-li určitý počet lidí nebo dokonce skupin svá konzumní pravidla směrem k větší šetrnosti, nemusí a není pro společnost jako celek velkým problémem tyto úspory promrhat. Už vůbec nelze předpokládat přechod na dobrovolnou skromnost u celých formálních organizací a institucí. Výzvy k individuální skromnosti mají jistě vysokou etickou hodnotu a pro ty, kdo je uznávají, mohou zaručovat náležitý osobní život s hlubší intenzitou, než jaké jsou v průměru schopni přílišní konzumenti nadměru zaměstnaní obavami o nepřetržité zvyšování míry své materiální spotřeby. Výzvy k dobrovolné skromnosti mají však své hranice. Kromě zmíněné nízké účinnosti v měřítku celospolečenském působí podobné výzvy příliš omezujícím dojmem, a to hlavně v podmínkách, kdy rozsáhlá institucionalizace konzumních možností v porovnání s jinými možnostmi zvyšuje pocit svobody právě pro konzumně zaměřené.¹⁹²

Zatím je ještě dobrovolná skromnost brána jako jeden z alternativních projevů ekologického životního způsobu. Proč se lidé vlastně nechtějí angažovat ve prospěch přírody? K nejčastěji uváděným důvodům, o nichž sami lidé soudí, že jim brání více se veřejně angažovat ve prospěch přírody, je naprostý nedostatek času. Na to si stěžují hlavně lidé s nejvyššími příjmy a lidé žijící ve velkých městech. Nepřítomnost vhodné infrastruktury, která by zvýhodňovala ekologicky šetrné jednání, způsobuje, že průměrný občan utratí své peníze co nejeekonomičtěji, což velice často znamená neekologicky. Dnes ještě není bráno za zcela „normální“ chovat se ekologicky v poměrech, které ekologické chování znevýhodňují. Řešením by snad bylo dospět ke stavu, kdy ekologické chování bude moci také využít tak zpracované infrastruktury, jaká je dnes k dispozici jednání neekologickému. Zatím ještě neexistuje přiměřená volba mezi ekologicky citlivými a ekologicky devastujícími činnostmi, dosud jsou

¹⁹² KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 21.

značně znevýhodňované ty první. Zatím se vyplácí provozovat energeticky plýtvavou domácnost, používat při každé příležitosti osobní automobil, nakupovat neekologické výrobky a trávit volný čas tak, že se ničí prostředí.¹⁹³

Dobrovolná skromnost přece není o životě v jeskyni. Zásadou dobrovolné skromnosti je vybírat si to, co je méně nákladné a méně náročné, co méně zatěžuje přírodu a lidskou pospolitost. Může to znamenat, že dám přednost vlaku před autem, které je ekologicky náročnější. Dobrovolná skromnost je o výběrové náročnosti, o radosti ze života místo radosti z majetku.¹⁹⁴

¹⁹³ KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 47.

¹⁹⁴ KOHÁK, E. *Zelená svatozář*. Praha: SLON, 2000, s. 83.

6.2 Trvale udržitelný životní styl

Žít trvale udržitelně znamená nepřekročit únosnou kapacitu prostředí. Nečerpat z prostředí více, než kolik nám může dlouhodobě poskytovat, a nevracet do něj formou odpadů více, než kolik je schopno absorbovat. Hlavní problém nespočívá v tom, určit pro lidský okruh únosnou kapacitu prostředí, nýbrž alespoň v nejhrubších obrysech stanovit, jakým způsobem by bylo možno docílit toho, aby tato kapacita nebyla překračována.¹⁹⁵

Odkud se zde vlastně vzala koncepce trvale udržitelného stylu? Již v roce **1972 uspořádaly Spojené národy ve Stockholmu první světovou konferenci o životním prostředí**. Zde se sešly téměř všechny státy světa a shodly se na tom, že je potřeba rychle něco udělat pro to, aby se znečišťování a celkové pustošení životního prostředí v globálním měřítku zastavily. Prohlásily, že pokud k tomu nedojde, hrozí celému světu globální ekologická krize. Světová veřejnost byla vyzvána k jednání ve smyslu ochrany hlavních složek životního prostředí: ovzduší, vody, půdy, živé přírody. Začalo se hovořit o příčinách znečišťování a ohrožování životního prostředí. Za hlavního viníka byl označen hospodářský růst, spojený se stále rostoucí průmyslovou výrobou, s vyšší spotřebou energie a všech materiálů, s rozšiřováním dopravní sítě, s růstem měst. To vše souvisí s rychlým čerpáním přírodních zdrojů, které se v průběhu výroby a spotřeby postupně proměňují na odpady. Hrozba vyčerpání nebo znehodnocení přírodních zdrojů je jen částí problému, další částí je nadměrné znečišťování prostředí různými odpadními výtvary. Zřizování čistíren odpadních vod, filtračních zařízení, skládek není definitivním řešením. Řešením by bylo nulové hospodářství, ale to přijmout nelze. Tento nepřekonatelný rozpor si uvědomila Organizace spojených národů a pověřila zvláštní komisi pod vedením tehdejší norské ministerské předsedkyně **Gro Harlem Brundtlandové**, aby otázku prozkoumala. Komise vydala v roce 1987 zprávu „Naše společná budoucnost“, v které byl doporučen nový typ hospodářského vývoje, který byl nazván rozvojem trvale udržitelným. Jde o takový rozvoj, který zajistí potřeby současných generací, aniž by bylo ohroženo plnění potřeb generací následujících a bez úkoru na jiných národech.¹⁹⁶

¹⁹⁵ KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 88.

¹⁹⁶ MOLDAN, B. *Příroda a civilizace*. Praha: SPN, 1997, s. 15-17.

Josef Vavroušek, jeden ze zastánců trvale udržitelné koncepce, klade důraz především na dva podstatné aspekty trvale udržitelného rozvoje:

- uspokojování potřeb dnešních generací nesmí narušit možnosti uspokojování potřeb budoucích generací, navíc musí respektovat přírodu,
- důraz je kladen na kompenzaci možných omezení, která mohou vyplynout z nutnosti neohrožovat naplňováním dnešních potřeb zájmy příštích generací. Je třeba hledat alternativní možnosti lidského rozvoje, které by tolik nezatěžovaly přírodu, zároveň ovšem zvyšovaly kvalitu individuálního života i kvalitu mezilidských vztahů.¹⁹⁷

Ekonomové a ekologové se střetávají v koncepcích „slabé“ a „silné“ udržitelnosti. *Koncepce slabé udržitelnosti* je založena na předpokladu, že k trvalé udržitelnosti rozvoje stačí konstantně udržovat poměr mezi uměle vytvářeným a přírodním kapitálem. Pro zajištění trvalosti rozvoje postačí, když úbytek přírodního bohatství bude vyrovnán odpovídajícím přírůstkem umělého, člověkem vytvořeného kapitálu.¹⁹⁸ Koncepce probíhá tak, že se sečtou škody způsobené na přírodě v určitém období a porovnají se s hodnotou věcí a zařízení, které za totéž období v dané zemi vzniklo. Ovšem bude-li ekonomický růst vykládán touto koncepcí, budoucnost bude mít podobu stále většího nahrazování přirozených systémů systémy umělými. Tyto umělé systémy by však musely přebírat výkon těch funkcí, které až dosud zdarma poskytovala příroda. Naše kvalita tak bude mít podobu výstavby nových čističek vod a vzduchu a možná jednou i náhražek umělých lesů. Podle koncepce *silné udržitelnosti* je základní podmínkou trvalého rozvoje zachování množství i kvality přírodního kapitálu v čase stejně.¹⁹⁹ To vyplývá z přesvědčení, že zdroje nejsou nahrazovatelné, ale komplementární. Přírodní bohatství je třeba udržovat tak, že nebudou příliš rychle a bez náhrady vyčerpávány neobnovitelné zdroje, že našimi odpady nebude překračována absorpční kapacita prostředí, že nebude ohrožována a narušována seberegulační schopnost ekosystémů.²⁰⁰

¹⁹⁷ KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 5-6.

¹⁹⁸ PEARCE, D. ATKINSON, G. *Are National Economies Sustainable?* CSERGE Working Paper GEC, 1992, s. 5. Cit. dle: KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. 1996, s. 28-29.

¹⁹⁹ PEARCE, D. ATKINSON, G. *Are National Economies Sustainable?* CSERGE Working Paper GEC, 1992, s. 8. Cit. dle: KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. 1996, s. 28-29.

²⁰⁰ KELLER, J., GÁL, F., FRIČ, P. *Hodnoty pro budoucnost*. Praha: G plus G, 1996, s. 28-29.

6.3 Ekologicky příznivý životní styl

Nepochybuji, že ekologicky příznivě se chová každý, kdo se podílí na ochraně přírody, kdo sází stromky, kdo se řídí pravidly tzv. domácí ekologie, kdo třídí odpad. Ale jak vypadá ekologicky příznivý život v realitě? Librová na základě výzkumu několika rodin shromáždila a uveřejnila údaje typické pro život lidí, které považuje za představitele tohoto životního stylu.²⁰¹

Nyní si představme ***jak vypadá ekologicky příznivý životní styl v realitě.*** Skromnost většiny lidí začíná rozhodnutím spokojit se s nízkým příjmem. Většina skromně žijících má nízké příjmy, pokud by chtěli spotřebovávat více, museli by změnit své zaměstnání, a tak se vzdát svého přístupu k životu, pro nějž se vědomě rozhodli a je pro ně zásadní. Z toho plyne, že tito lidé málo spotřebovávají. Snad nejtypičtějším znakem vlastnictví je tu bycicl. Užívá se pro výlety a jiné celodenní akce. Předměty dlouhodobé spotřeby jsou v těchto domácnostech pod průměrem. Tito lidé vlastní základní vybavení, jako je chladnička, vysavač, pračka, většinou však chybí složitější přístroje ulehčující práci v kuchyni (mikrovlnná trouba, gril, robot). Pokud se předměty či přístroje pokazí, jsou donekonečna opravovány, není důvod k nákupu nového předmětu novějšího typu.

Mnoho lidí si alternativní či ekologický způsob života lidí spojuje s účelnými a ke zdraví směřujícími zvláštnostmi stravování, zde jde však o zkreslenou představu. Vaření a jídlo nestojí v popředí zájmu těchto lidí. Pravda je, že se stravují jednoduše, zřejmá je tendence ke staré české kuchyni tehdejších chudých vrstev, která se projevuje v silném omezení masa, obiloviny, luštěniny, mnoho zeleniny a brambory jsou na prvním místě. Kuchyně se hodně opírá o samozásobitelství ovocem a zeleninou. Většina těchto lidí má zahradu, často žije na venkově, což souvisí se zahradnickou nebo zemědělskou činností.²⁰²

Tito lidé nepodléhají módním trendům. Svou potřebu oblékat sebe a svou rodinu realizují buď prostřednictvím druhé ruky a ještě častěji šitím, přešíváním a přetvářením oděvů. Z čehož je patrná důležitost vlastnictví šicího stroje většiny těchto alternativních

²⁰¹ LIBROVÁ, H., *Pestří a zelení*. Brno: Veronica, 1994, s. 96-97.

²⁰² Tamtéž, s. 96-106.

domácností. Přirozená neplýtvavost, ekonomicky vynucená potřeba šetřit a nevelká přístrojová výbava vede k poměrně malé spotřebě vody a elektrické energie. Podobné je to i s odpady. Předně je jich málo, věci se využívají do jejich fyzického opotřebení. Co se týče turismu, je to snadné, tito lidé zůstávají doma, nebo se vydávají s dětmi na vandr, většina po cestách ani netouží, někdy vyjíždějí na nedlouhé turistické akce po Čechách a na Slovensko (to souvisí nepochybně i s jejich nízkými peněžními prostředky). Celkový životní pocit těchto lidí je, že jsou šťastní, což opět potvrzuje představu o bohatém životě, jehož docílujeme skromnými prostředky.²⁰³

Co vede lidi k tomuto typu života? Odpověď na otázku proč bývá vždy nesnadná. Platí to také zde. Ukázalo se, že zdroje nejen tohoto stylu, ale všech těchto ekologických stylů, nemají jasného společného jmenovatele, nejsou založeny na jedné myšlence ani přímé nápodobě. Rozhodnutí o životním stylu je založeno individuálně. Vzniklo jako autentický a tvořivý výsledek duševní práce. Charakteristické je jakési vyjádření typu– „myslím, že je to moje cesta.“ Možné zdroje alternativních postojů a způsobů života lze hledat v dětství. Velice často jsou s tím spojováni prarodiče, většinou žijící na venkově. Často také převažuje vzpomínka na místo, kde člověk vyrůstal. Výrazným motivačním faktorem je u mnoha lidí vztah k náboženství. Téměř všichni se přihlásili k nějakému typu víry, spojení Boha s přírodou a poznání Boha prostřednictvím přírody je velmi charakteristické pro víru, s níž se bylo možné ve výzkumu potkat.

Obzvláště zajímavé je, že se u těchto osob jako motiv neprojevovala systematická péče o zdraví, fakt, že tito lidé žijí relativně zdravě, je spíše důsledkem než motivem.²⁰⁴

²⁰³ LIBROVÁ, H., *Pestří a zelení*. Brno: Veronica, 1994, s. 108-109.

²⁰⁴ Tamtéž, s. 118-125.

ZÁVĚR

Závěrem této diplomové práce jsou poznatky zjištěné o problematice životního stylu, především pak v oblasti zdravého životního stylu. Práce je popisného charakteru, zaměřuje se tedy hlavně na popis různých informací a údajů spojených či vztahujících se k jejímu tématu. Cílem práce bylo nejprve vymezit důležité pojmy související s životním stylem a dále s nimi pracovat v souvislosti se zdravým životním stylem.

V obsáhlém úvodu jsem definovala pojmy životní styl, životní způsob, kvalita života a životní úroveň z hlediska sociologie, v některých případech jsem je doplnila také údaji z dalších vědních oborů. S těmito pojmy jsem pracovala nadále v celé práci. Poté jsem charakterizovala životní styl jedince, společnosti a skupin. V kontextu životního stylu společnosti jsem formulovala dominantní životní způsob a v jeho rámci pak konzumní styl a konformitu. V kontextu životního stylu jedince jsem naznačila možnou individuálnost a variantnost. V návaznosti na to jsem definovala životní styl skupin, který již popisoval možný vznik různých životních stylů na základě určitých potřeb a hodnot shodných u více jedinců a vytvářející tak sociální skupiny projevující se ve společnosti různými způsoby. Naznačila jsem vznik různorodých stylů, které doplňují dominantní proudy, a tvoří tak řadu subkultur, kontrakultur a jiné alternativní směry.

Poté jsem se věnovala vymezení zdravého životního stylu. Nejdříve jsem jej charakterizovala obecně, následně jsem popsala jeho hlavní aspekty a objasnila jejich vliv na jeho utváření. Zásadní část jsem věnovala zdravému životnímu stylu a výživě. Vymezila jsem obvyklé stravovací zvyklosti české populace, definovala zdravou výživu a popsala různé alternativy zdravých výživových stylů. Soustředila jsem se na projevy, příčiny vzniku a důsledky jejich dodržování. Z dostupných informací jsem vytvořila analýzu projevů zdravé výživy. V závěru kapitoly jsem naznačila možný vliv médií a komerce na formování zdravých výživových stylů.

Následující část práce jsem věnovala zdravému životnímu stylu ve spojitosti se sportem. Nejdříve jsem sport popsala, poté vymezila v rámci společnosti a nakonec jsem se soustředila na sociální podmíněnost sportovních aktivit u lidí. V další podkapitole jsem formulovala výrazy fitness a wellness, jako nové trendy zdravého

životního stylu. Popsala jsem především to, jak se tyto směry v současné společnosti projevují.

V poslední části práce jsem vymezila zdravý životní styl v kontextu ekologie. Popsala jsem v jakých formách se ekologické projevy v současnosti objevují, objasnila jsem jaké pohnutky k tomuto životnímu stylu vedou a jak takový život v realitě vypadá.

Jsem si vědoma toho, že možných alternativ zdravého životního stylu je nepřehledné množství, a v této práci se objevuje pouze jejich malá část. Soustředila jsem se však na takové projevy zdravých životních stylů, které se vyskytují v současné společnosti často, a proto se stávají pro společnost významné. V práci jsem se snažila se toto obšírné téma popsat a blíže charakterizovat, a také poukázat na odlišné nahlížení zdravého životního stylu.

Snad se mi podařilo vytvořit práci, která pomůže při orientaci různých projevů, příčin a následků zdravého životního stylu. Usnadní hodnocení jeho různých podob, vytvoření si názoru na ně a přispěje k vyhodnocení jejich výhod či nevýhod.

Navázáním na tuto práci by mohl být popis dalších projevů zdravého životního stylu zaměřený například na méně známé, nově vznikající či kuriózní projevy zdravého životního stylu. Stejně tak by se mohlo jednat o práci, která by byla uspořádána podle jiných zaměření zdravých životních stylů.

Seznam literatury a použitých zdrojů

Literatura:

BARKER, Ch. *Slovník kulturních studií*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 208 s. ISBN 80-7367-099-2.

BUKOVSKÝ, I. *Hledá se zdravý člověk*. 1. vyd. Praha: Advent Orion, 1998. 136 s. ISBN 80-7172-252-9.

COLBINOVÁ, A. *Jídlo a zdraví*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2004. 352 s. ISBN 80-249-0409-8.

DALY, S., WICE, N. *Encyklopedie alternativní kultury*. Brno: BOOKS, 1999. 392 s. ISBN 80-7242-065-8.

DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ A., PRIBIŠ, P. *Dynamický život*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion, 2001. 287 s. ISBN 80-7172-708-3.

DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, A., PRIBIŠ, P. *Síla zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 2006. 349 s. ISBN 80-7172-183-2.

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

FÁZIK, A., MATĚJŮ, M. et al. *Aktuální problémy životního stylu*. Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času, Praha: UK FF, 2006. ISBN 80-7308-131-8.

FOŘT, P. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999. 394 s. ISBN 80-7205-722-7.

FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. 1. vyd. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001. 190 s. ISBN 80-86462-02-1.

FRIEDLANDEROVÁ, H., TUČEK, M. a MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: SLON, 2000. 223 s. ISBN 80-85850-88-5.

GIDDENS, A. *Sociologie*. 1. vyd. Praha: Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4.

HULÁKOVÁ, M. *Životní způsob a problém hodnot*. 1. vyd. Praha: Academia, 1980. 265 s.

- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KELLER, J. *Až na dno blahobytu*. 1. vyd. Brno: Hnutí DUHA, 1993. 127 s.
- KELLER, J. *Úvod do sociologie*. 5. vyd. Praha: SLON, 2006. 204 s. ISBN 80-86429-39-3.
- KELLER, J., GÁL, F., FRIČ P. *Hodnoty pro budoucnost*. 1. vyd. Praha: G plus G, 1996. 94 s. ISBN 80-901896-4-4.
- KOHÁK, E. *Zelená svatozář*. 2. vyd. Praha: SLON, 2000. 204 s. ISBN 80-85850-86-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 279. s. ISBN 80-7178-774-4.
- KUSHI, M. *Makrobiotika – řád vesmíru*. 1. vyd. Praha: Svítání, 1991. 52 s. ISBN 80-900238-2-7.
- LIBROVÁ, H. *Pestrí a zelení*. 1. vyd. Brno: Veronica, 1994. 218. s. ISBN 80-85368-18-8.
- MACHONIN, P., TUČEK M. et al. *Česká společnost v transformaci*. 1. vyd. Praha: SLON, 1996. 364 s. ISBN 80-85850-17-6.
- MAREŠ, J. et al. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. 228 s. ISBN 80-86633-65-9.
- MARSDENOVÁ, K. *Velká kniha o dělené stravě*. 1. vyd. Praha: Columbus, 2003, 422 s. ISBN 80-7249-136-9.
- MAŘÍKOVÁ, H. et al. *Velký sociologický slovník*. 1. díl, A-O. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. 747 s. ISBN 80-7184-164-1.
- MOLDAN, B. *Příroda a civilizace*. 1. vyd. Praha: SPN, 1997. 147 s. ISBN 80-04-26434-4.
- MONTANARI, M. *Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě*. Praha: NLN, 2003. 227 s. ISBN 80-7106-560-9.
- MOŽNÝ, I. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 207 s. ISBN 80-7178-624-1.

PAYNE, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. 1. vyd. Sborník. Praha: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.

PÁČL, P. *Sociologie životního způsobu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1988. 209 s.

PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2004, 128 s. ISBN 80-7021-711-1.

PIETRONI, P. *Alternativní péče o zdraví*. [Z angl. orig. přel. Alena Šmídová]. 1. vyd. Praha: Cesty, 1996. 224 s. ISBN 80-7181-070-3.

SZCZEPAŃSKI, J. *Sociológia*. 1. vyd. Praha: Vydav. pol. literatury, 1967. 592 s.

TUČEK M. et al. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Studie. 1. vyd. Praha: SLON, 2003. 428 s. ISBN 80-86429-22-9.

WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, K. *Vegetariánství*. Brno: Salvo, 1990. 79 s. ISBN 80-85 23 6-02-8.

Závod s časem: Texty z morální ekologie. [Vybrali, uspořádali Kohák E., Kolářský R., Míchal I.]. 1. vyd. Praha: Torst, 1996. 228 s. ISBN 80-85368-81-1 (MŽP).

Elektronické zdroje:

Dieta podle krevních skupin [online]. 12.06.2006. Informační server o zdraví. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.mineralfit.cz/clanek/1292--dieta-podle-krevnich-skupin.html#article>>.

DOLEČEK, R. *Makrobiotická výživa* [online]. Server o hubnutí, formování postavy a zdravém životním stylu. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.zhubnu.cz>>.

KŘENKOVÁ, H. *Stravování podle krevních skupin?* [online]. 11.01.2007. Informační server o zdraví. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.celostnimedicina.cz/stravovani-podle-krevnich-skupin.htm>>.

KŘÍŽKOVÁ, J. *Atkinsonova dieta* [online]. 02.11.2008. Online lexikon hubnutí, linie a zdravého životního stylu. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.dieta-fit-hubnuti.cz/atkinsonova-dieta>>.

Makrobiotika. Heslo [online]. Sysifos, český klub skeptiků. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=1189079174&heslo=Makrobiotika>>.

MÍČOVÁ, L. *Atkinsonova dieta* [online]. Rady, doporučení a užitečné informace o tom, co můžete udělat pro váš zdravý život. Vytvořeno ve spolupráci se VZP ČR. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.zijzdrave.cz/prijem-energie/diety/atkinsova-dieta.html>>.

MÍČOVÁ, L. *Zónová dieta* [online]. Rady, doporučení a užitečné informace o tom, co můžete udělat pro váš zdravý život. Vytvořeno ve spolupráci se VZP ČR. [cit. 2008-11-14]. Dostupné z <<http://www.zijzdrave.cz/prijem-energie/diety/zonova-dieta.html>>.

POVOLNÝ, D. *Sport je takový, jaká je společnost* [online]. 25.11.2007. [cit. 2008-11-21]. Dostupné z <http://info.muni.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=864&Itemid=93>.

REDAKCE. *Dělená strava* [online]. 09.07.2006. Dámský portál mladé fronty. [cit. 2008-11-14]. Dostupné z <<http://www.mladazena.cz/scripts/detail.php?id=209318>>.

Sport [online]. [cit. 2008-11-25]. Dostupné z <<http://cs.wikipedia.org/wiki/sport>>.

VAJNER, M. *Za pohodu klient rád zaplatí* [online]. 16.06.2008. Sport & wellness management. [cit. 2008-11-22]. Dostupné z <<http://sportawellness.ihned.cz/>>.

VOLEK, J. *Populární kultura* [online]. 24.04.2006. RPM č. 1. [cit. 2008-07-30]. Dostupné z <http://fss.muni.cz/rpm/Revue/Heslar/popularni_kultura.htm>.

Wellness, fitness [online]. 12.08.2008. Sport & wellness management. [cit. 2008-11-21]. Dostupné z <<http://sportawellness.ihned.cz/>>.

Zdravý životní styl. [online]. Sociologický ústav AV ČR. [cit. 2008-11-15]. Dostupné z <<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100258>>.

Zónová dieta [online]. Informace o zdravé výživě, hubnutí, zdravém stylu života. [cit. 2008-11-14]. Dostupné z <<http://www.fitlife.cz/zonova-dieta/>>.

Další zdroje:

Česká populace a zdravá strava. [Závěrečná zpráva ze sociologického výzkumu]. Brno: FOCUS, Marketing & Social Research, 2006, 34. s.

DOSTÁLOVÁ, J., HRUBÝ, S., TUREK, B. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.* Praha: Společnost pro výživu, 2004, 2 s.

FIŠEROVÁ, V. Dostaveníčko biosvěta – Biofach. *Olomoucký zpravodaj.* 03. 2006. Olomouc: Hnutí DUHA, 4. s.

MZ ČR, *Usnesení vlády České republiky ze dne 30. října 2002, č. 1046.* Praha: MZ ČR, 2002.

MZ ČR, Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR, *Zdraví pro všechny v 21. století.* Praha: MZ ČR, 2003. 124. s. ISBN 80-85047-99-3.

PRŮŠOVÁ, J. ZEMANOVÁ, H. *BIOPOTRAVINY, spotřebitelské otázky a odpovědi.* Praha: PRO-BIO LIGA, 2004, 21. s.

SEIDLOVÁ, A. *Stravovací zvyky česků.* [Tisková zpráva]. Praha: Sociologický ústav ČR AV, 2003, 2. s.

ŠPAČEK, O. *Sociální diferenciacie aktivní sportovní participace v České republice.* Sociologický ústav AV. ČR, 5. s.

Seznam grafů

Graf 1:	Kriteria při výběru jídla.....	49
Graf 2:	Charakter stravy.....	67
Graf 3:	Posouzení stravy ze zdravotního hlediska.....	68

Seznam příloh

Příloha č. 1: Cíle programu Zdraví pro všechny v 21. století.....97

Příloha č. 2: Zdravá 13.....99

Příloha č. 1: Cíle programu Zdraví pro všechny v 21. století

- Cíl 1 Solidarita ve zdraví v evropském regionu**
Do roku 2020 by se měl současný rozdíl ve zdravotním stavu mezi jednotlivými členskými státy evropského regionu snížit alespoň o jednu třetinu.
- Cíl 2 Spravedlnost ve zdraví**
Do roku 2020 snížit zdravotní rozdíly mezi socioekonomickými skupinami nejméně o jednu čtvrtinu zlepšením úrovně deprivovaných populačních skupin.
- Cíl 3 Zdravý start do života**
Do roku 2020 vytvořit podmínky, aby všechny narozené děti a děti předškolního věku měly lepší zdraví umožňující jim zdravý start do života.
- Cíl 4 Zdraví mladých**
Vytvořit podmínky, aby do roku 2020 mladí lidé byli zdravější a schopnější plnit svoji roli ve společnosti.
- Cíl 5 Zdravé stárnutí**
Do roku 2020 by měli mít lidé nad 65 let možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti.
- Cíl 6 Zlepšení duševního zdraví**
Do roku 2020 zlepšit podmínky pro psychosociální pohodu lidí a pro lidi s duševními poruchami zajistit dostupnost komplexních služeb.
- Cíl 7 Prevence infekčních onemocnění**
Podstatně snížit nepříznivé důsledky infekčních nemocí prostřednictvím systematicky realizovaných programů na vymýcení, eliminaci nebo zvládnutí infekčních nemocí, které významně ovlivňují zdraví veřejnosti.
- Cíl 8 Snížení výskytu neinfekčních nemocí**
Do roku 2020 by se na území celého evropského regionu měla snížit nemocnost, četnost zdravotních následků a předčasná úmrtnost v důsledku hlavních chronických nemocí na nejnižší možnou úroveň.
- Cíl 9 Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy**
Do roku 2020 zajistit, aby počty zranění, postižení a úmrtí, která jsou důsledkem nehod a násilných činů trvale a výrazně poklesly.

Příloha č. 1: pokračování

- Cíl 10 Zdravé a bezpečné životní prostředí**
Do roku 2015 zajistit bezpečnější životní prostředí, v němž výskyt zdraví nebezpečných látek nebude přesahovat mezinárodně schválené normy.
- Cíl 11 Zdravější životní styl**
Do roku 2015 by si lidé v celé společnosti měli osvojit zdravější životní styl.
- Cíl 12 Snížit škody způsobené alkoholem, drogami a tabákem**
Do roku 2015 výrazně snížit nepříznivé důsledky návykových látek, jako je tabák, alkohol a psychoaktivní drogy.
- Cíl 13 Zdravé místní životní podmínky**
Do roku 2015 by obyvatelé měli mít více příležitostí žít ve zdravých sociálních i ekonomických životních podmínkách doma, ve škole, na pracovišti i v místním společenství.
- Cíl 14 Zdraví, důležité hledisko v činnosti všech resortů**
Do roku 2020 by si všechna odvětví měla uvědomit a přijmout svoji odpovědnost za zdraví.
- Cíl 15 Integrovaný zdravotnický sektor**
Do roku 2010 zajistit lepší přístup k základní zdravotní péči, která je orientována na rodinu a na místní společenství a opírá se o flexibilní a vhodně reagující nemocniční systém.
- Cíl 16 Řízení v zájmu kvality péče**
Do roku 2010 zajistit, aby řízení resortu zdravotnictví od zdravotních programů až po individuální péči o pacienta na klinické úrovni byla orientována na výsledek.
- Cíl 17 Financování zdravotnických služeb a rozdělování zdrojů**
Do roku 2010 zajistit takový mechanismus financování a rozdělování zdrojů pro zdravotnictví, který bude spočívat na zásadách rovného přístupu, efektivity, solidarity a optimální kvality.
- Cíl 18 Příprava zdravotnických pracovníků**
Do roku 2010 zajistit, aby odborníci ve zdravotnictví i zaměstnanci dalších odvětví získali odpovídající vědomosti, postoje a dovednosti k ochraně a rozvoji zdraví.
- Cíl 19 Výzkum a znalosti v zájmu zdraví**

Příloha č. 2: Zdravá 13

- Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
- Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
- Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
- Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
- Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
- Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
- Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
- Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
- Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
- Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.
- Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
- Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
- Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).

Výživová doporučení vypracoval autorský kolektiv: Jana Dostálová, Marie Kunešová, Pavel Otoupal, Tamara Starnovská. Společnost pro výživu.